

**DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN
PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE
HIPNOTERAPI DAN PIJAT REFLEKSI WONOPRINGGO
PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

MEIKA SYADZA AFIFAH

NIM. 3321028

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

**DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN
PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE
HIPNOTERAPI DAN PIJAT REFLEKSI WONOPRINGGO
PEKALONGAN**

SKRIPSI

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



Oleh:

MEIKA SYADZA AFIFAH

NIM. 3321028

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya :

Nama : Meika Syadza Afifah

NIM : 3321028

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE HIPNOTERAPI DAN PIJAT REFLEKSI WONOPRINGGO PEKALONGAN” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan dari karya orang lain atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini terbukti ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya secara pribadi bersedia menerima sanksi hukum yang dijatuhkan.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pekalongan, 20 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



MEIKA SYADZA AFIFAH

NIM. 3321028

NOTA PEMBIMBING

Cintami Farmawati, M.Psi

Dusun Bejagan RT 002 RW 005 Desa Purwosari, kec. Comal, Kab. Pematang

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdri. Meika Syadza Afifah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Kepala Program Studi Tasawuf dan

Psikoterapi-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Meika Syadza Afifah

NIM : 3321028

Judul : **Dzikir Nafas Untuk Menangani Gangguan Psiksomatis Pada Klien Di Omah Rere Hipnoterapi Dan Pijat Refleksi**

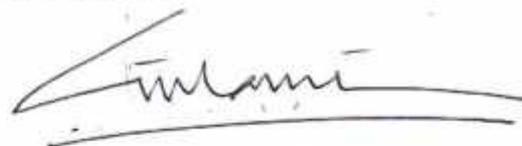
Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 20 Januari 2025

Pembimbing,



Cintami Farmawati, Mpsi
NIP. 198608152019032009



PENGESAHAN

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

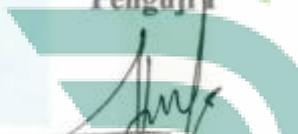
Nama : **MEIKA SYADZA AFIFAH**
NIM : **3321028**
Judul Skripsi : **DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE HIPNOTERAPI DAN PIJAT REFLEKSI WONOPRINGGO PEKAKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Rabu, 26 Februari 2025 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


Aris Priyanto, M.Ag.

NITK. 198804062001 D1 025


Nurul Maisyal, M.H.I.

NIP. 199105042020122012

Pekalongan, 10 Maret 2025

Disahkan Oleh

Dekan




H. Sam'ani, M.Ag.

NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi arab- latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. 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.

A. Konsonan Tunggal

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	B	b	-
ت	T	t	-
ث		s	s (dengan titik di atasnya)
ج	J m	j	-
ح	H	h	h (dengan titik di
خ	Kh	kh	-
د	Dal	d	-
ذ	al	z	z (dengan titik di atasnya)
ر	R	r	-
ز	Zai	z	-
س	S n	s	-
ش	Sy n	sy	-
ص	d		s (dengan titik di

Huruf	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ض	D d	d	d (dengan titik di
ط		t	t (dengan titik di
ظ	Z	z	z (dengan titik di
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	-
ف	F	f	-
ق	Q f	q	-
ك	K f	k	-
ل	L m	l	-
م	M m	m	-
ن	N n	n	-
و	W wu	w	-
هـ	H	h	-
ء	Hamzah		apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan untuk hamzah di awal kata
ي	Y	y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyah*

C. T Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis *h*, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti *salat*, *zakat*, dan sebagainya.

Contoh: جماعة ditulis *jam 'ah*

2. Bila dihidupkan ditulis *t*

Contoh: كرامة الأولياء ditulis *kar matul-auly*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis *a*, kasrah ditulis *i*, dan dammah ditulis *u*

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis *ā*, i panjang ditulis *ī*, dan u panjang ditulis *ū*,

masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + y tanpa dua titik yang dimatikan ditulis *ai*

Fathah + w wu mati ditulis *au*

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: أنتم ditulis *a antum*

مؤنث ditulis *mu anna*

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-*

Contoh: القرآن ditulis *Al-Qura n*

2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya.

Contoh: الشيعة ditulis *asy-Sy ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Isl m* atau *Syakhul-Isl m*

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat hamdalah, sebagai wujud syukur, cinta, dan kasih kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Terimakasih kepada Allah SWT atas segala pertolongan dan kemudahan untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Meika Syadza Afifah, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar- besarnya yang telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa sampai dititik ini, terimakasih tetap memilih untuk melanjutkan tanpa ada kata menyerah dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini. Tetap menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.
3. Pintu surgaku dan panutanku, Ibunda Sri Wahyuni. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program study penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, namun semangat, motivasi serta sujudnya selalu menjadi doa untuk keuksesan anak-anaknya.
4. Ayahanda Husni Tamrin. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinyasampai sarjana.
5. Kaka saya Mita Berlin Nanda yang telah memberikan support hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Adik saya Nabila Syakira yang telah memberikan support hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan dorongan serta memotivasi baik selama masa perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Saefurrohman selaku pemilik Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo yang telah banyak membantu penulis untuk memperoleh data yang dibutuhkan dalam penelitian dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis.
9. Terimakasih untuk teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021,

2022, 2023, 2024 beserta alumni yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan informasi selama dibangku kuliah.

10. Terimakasih untuk Ani, Akma, Seli, Nurul Anisa, Kopi kurang kentel MHM, KKN 131 kalian adalah orang-orang pilihan yang selalu berada di balik layar, kebersamai dalam perjuangan dan selalu mau saya repotkan, semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
11. Almamater saya tercinta prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
12. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, dan kemudahan untuk kita semua, baik dalam urusan dunia maupun akhirat Aamiin.



MOTTO

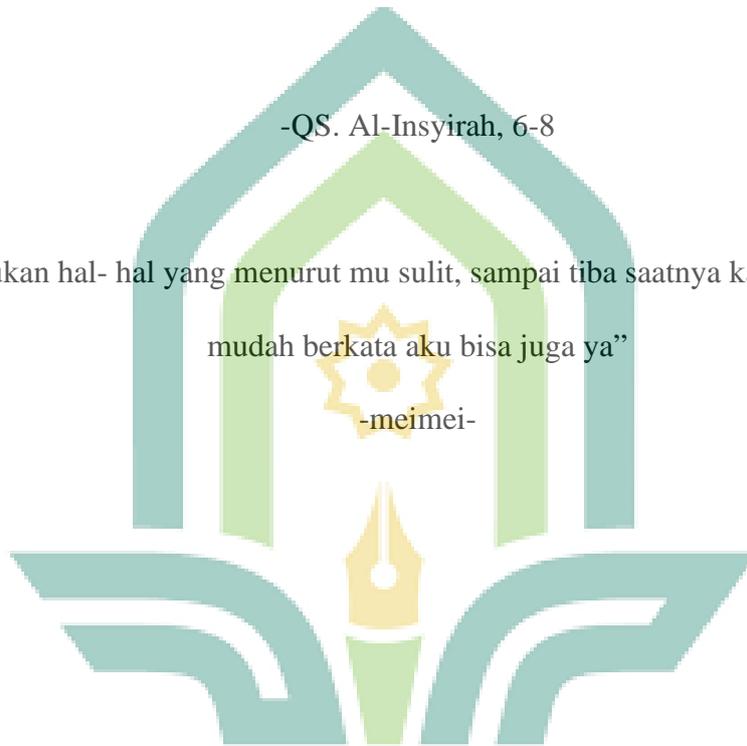
“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”

-QS. Al-Insyirah, 6-8

“lakukan hal- hal yang menurut mu sulit, sampai tiba saatnya kamu dengan mudah berkata aku bisa juga ya”

-meimei-



ABSTRAK

Afifah, Meika Syadza. 2025. Dzikir Nafas untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada Klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringgo Pekalongan. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pembimbing : Cintami Farmawati, M. Psi

Kata Kunci : Dzikir Nafas, Gangguan Psikosomatis

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya klien yang mengalami gangguan psikosomatis dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa timbulnya rasa suka kembali kepada mantan pacar, hingga mengkhayal bertemu dan menjalin hubungan dengan mantan pacar. Keluhan berupa rasa sakit kepala yang tak kunjung sembuh dengan gejala yang ditunjukkan seperti gelisah, khawatir, susah tidur, dan mudah marah. Gangguan psikosomatis sendiri adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan emosional dan psikologis. Adapun untuk mengatasi klien yang mengalami gangguan psikosomatis menggunakan dzikir nafas.

Tujuan penelitian ini adalah : a) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi, b) Untuk mengetahui bagaimana kondisi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi sebelum dan sesudah di berikan dzikir nafas.

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

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatgsi melalui beberapa tahapan yaitu merasakan, menikmati, menyadari, mensyukuri, setiap tahapan disertai kalimat “huu allah” melakukannya setiap saat dan dimana saja. Kondisi gangguan psikosomatis dapat dilihat dari adanya ciri fisik dan psikis, yang dibuktikan dengan adanya perubahan yang positif seperti sakit kepala membaik, tekanan emosi berkurang, sudah tidak merasa gelisah atau khawatir.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan terhadap Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat nikmat sehat wal'afiyat, dan hidayah serta inayah-Nya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul "Dzikir Nafas untuk Menangani gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringgo Pekalongan" sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafaatnya kelak di yaumul kiyamah nanti.

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

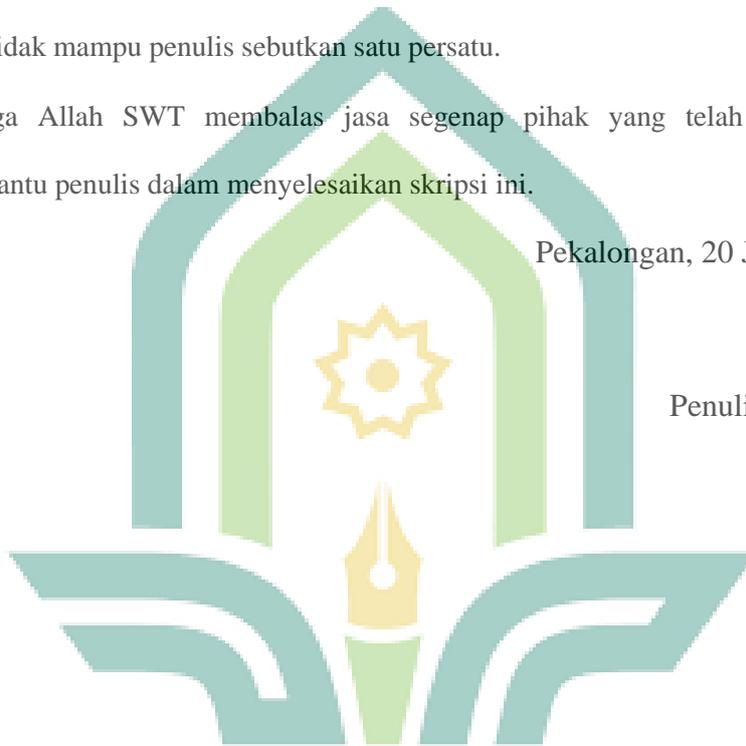
1. Bapak Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Bapak Prof. Dr. H. Sam'ani, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M.Ag selaku Wakil Dekan I Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, yang telah memberikan kontribusi dan semangatnya dalam penyelesaian skripsi
4. Ibu Cintami Farmawati, M.Psi selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen wali

akademik dan dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama masa studi dan penyusunan skripsi.

5. Klinik Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.
7. Semoga Allah SWT membalas jasa segenap pihak yang telah berperan dalam membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pekalongan, 20 Januari 2025

Penulis,



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB - LATIN	v
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	8
1. Analisis Teori	8
2. Penelitian Relevan	11
3. Kerangka Berpikir	13
F. Metode Penelitian	15
G. Sistematika Pembahasan	20
BAB II DZIKIR NAFAS DAN GANGGUAN PSIKOSOMATIS	22
A. DZIKIR NAFAS	22
1. Pengertian Dzikir Nafas	22
2. Bentuk- bentuk Dzikir Nafas	24
3. Tahapan- tahapan Dzikir Nafas	26
4. Manfaat Dzikir Nafas	28
B. Gangguan Psikosomatis	31
1. Pengertian Gangguan Psikosomatis	31
2. Ciri- ciri Gangguan Psikosomatis	33
3. Faktor Penyebab Gangguan Psikosomatis	35
4. Dampak Gangguan Psikosomatis	37

BAB III SELF HEALING THERAPY BERBASIS ISLAM UNTUK MENGATASI KECEMASAN REMAJA TERHADAP KELUARGA DI OMAH RERE KLINIK HYPNOTHERAPY JETAKKIDUL WONOPRINGGO	39
A. Gambaran Umum Omah Rere Klinik Hypnotherapy Jetakkidul Wonopringgo	39
1. Sejarah Omah Rere	39
2. Visi dan Misi Omah Rere Hipnotherapy dan Pijat Refleksi.....	40
3. Program Kerja dan Bentuk Layanan Omah Rere Hipnotherapy dan Pijat Refleksi.....	41
5. Struktur Organisasi Omah Rere Hipnotherapy dan Pijat Refleksi	46
B. Pelaksanaan Dzikir Nafas untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada Klien di Omah Rere Hipnotherapy dan Pijat Refleksi.....	47
C. Kondisi Gangguan Psikosomatis Pada Klien Di Omah Rere Hipnotherapy Dan Pijat Refleksi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Dzikir Nafas	52
 BAB IV ANALISIS DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE HIPNOTERAPI DAN PIJAT REFLEKSI	63
A. Analisis Pelaksanaan Dzikir Nafas Untuk Menangani Gangguan Psikosomatis Pada Klien Di Omah Rere Hipnotherapy Dan Pijat Refleksi.....	63
B. Analisa Kondisi Gangguan Psikosomatis Pada Klien Di Omah Rere Hipnotherapy Dan Pijat Refleksi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Dzikir Nafas.....	68
 BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	74
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Relevan.....	11
Tabel 3.1 Daftar Permasalahan Yang Di Tangani	42
Tabel 3.2 Struktur Organisasi	46



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang sangat utama, oleh karena itu setiap manusia harus sadar akan kesehatannya. Kehidupan yang serba cepat, tekanan pekerjaan dan tuntutan sosial sering kali menyebabkan kesehatan terganggu, tak hanya itu permasalahan pribadi, lingkup sosial yang kurang baik pun dapat mempengaruhi kesehatan. Apalagi dengan maraknya penyakit yang bermacam-macam, tak hanya penyakit fisik saja namun penyakit mental pun sudah mulai merebak dalam persoalan kesehatan. Seperti halnya fenomena mengenai penyakit fisik yang di pengaruhi oleh mental yang disebut dengan gangguan psikosomatis. Gangguan Psikosomatis merupakan suatu gangguan fisik yang disebabkan oleh kondisi kejiwaan seseorang yang secara langsung menimbulkan keluhan-keluhan fisik.¹ Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, gangguan psikosomatis yang di alami oleh klien berupa timbulnya rasa suka terhadap mantan pacar yang akhirnya menimbulkan rasa gelisah, khawatir yang mengakibatkan sakit kepala. Sehingga dengan adanya data tersebut maka peneliti menjadikan klinik omah rere hipnoterapi sebagai tempat penelitian.²

¹ Junaidi, Iskandar. (2012). Anomali Jiwa. Yogyakarta: CV. Andi Offset

² Wawancara dengan Saefurohman praktisi hipnoterapi, tanggal 22 Maret 2024 di Omah Rere Hipnoterapi dan pijat refleksi

Penderita Psikosomatis, penyebab terganggunya fisiologis umumnya dihubungkan dengan gangguan psikofisiologis sebagai pencetus utamanya yang mengakibatkan penderita mengeluhkan beragam gangguan pada fisiknya. Ketidak mampuan mengatasi problem psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi akan mengakibatkan tubuh rentan mengalami serangan penyakit organik seperti gastrointestinal, asma, sakit kepala, dan beragam gangguan fisik lainnya. Banyak keluhan penyakit berawal dari masalah gangguan pikiran yang berat.³ Namun perlu diketahui bahwasannya gangguan psikosomatis tidak memiliki penyebab tunggal seperti kebanyakan kondisi kejiwaan lainnya, gangguan psikosomatis adalah hasil akhir dari interaksi antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan yang datangnya dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis.⁴ Psikosomatis ditandai dengan adanya gejala-gejala seperti: pegal, gatal, mual, kembung, muntah, kesemutan, nyeri bagian dada.⁵

Selain berbagai penyebab yang ada, gangguan psikosomatis juga memiliki berbagai dampak seperti halnya dampak fisik berupa sakit kepala, nyeri otot, masalah pencernaan dan kelelahan. Dampak psikologis berupa kecemasan, depresi, dan stres berkepanjangan.⁶ Dampak sosial berupa kesulitan untuk

³ Gunawan. Adi W. Hypnotherapy (the Art of Subconscious Restructuring). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2007.

⁴ Colak, Somatic Expression of Psychological problems (somatization): Examination with Structural Equation model, Internasional journal of psychology and educational studies. Vol.2, hlm 101-111.

⁵ Tristiadi Ardani, Psikologi Islam, (Malang : Graha Ilmu 2007), hlm 24

⁶ Heningsen, P, Management of somatic symptom disorder. Dialogues in clinical neuroscience, 2018.

menjalankan aktivitas sehari-hari, bekerja atau mempertahankan hubungan. Serta dampak ekonomi pun bisa menjadi dampak dari gangguan psikosomatis karena produktivitas menurun maka akan berpengaruh dalam pendapatan.⁷

Seperti halnya klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi yang memiliki keluhan berupa sering merasakan sakit kepala, dada sesak, serta sulit melakukan pekerjaan sehari-hari.⁸ Melihat dampak dari psikosomatis yang besar maka psikosomatis perlu diatasi supaya tidak menjadi lebih parah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan psikosomatis adalah dengan melakukan dzikir nafas.

Dzikir nafas adalah dzikir kesadaran dengan menggunakan lafadz “HuuAllah” dengan metode mengikuti sebuah irama keluar masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru dan kemudian di hembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara melakukan Dzikir nafas tersebut sangatlah mudah ketika menghirup udara hati ber dzikir Huu (yang artinya dia, Allah) dan ketika mengeluarkan nafas hati berdzikir ‘Allah’.⁹ Sama seperti konsep dzikir nafas Omah Rere yang memiliki pengertian berupa dzikir artinya ingat, sedangkan nafas adalah proses menggerakkan udara masuk ke dalam tubuh (paru-paru) dan menggerakkan udara keluar dari tubuh (paru-paru). Jadi dzikir

⁷ Van der feltz-cornelis, Somatic Symptom disoreder: New Concept for DSM-5. Current Psychiatry Reports, 2012.

⁸ Wahid Setiawan, klien Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi, wawancara pribadi, pekalongan, 17 juni 2024.

⁹ Setyo Purwanto, Dzikir Nafas, 2014 hal: 13.

nafas yg dimaksud adalah mengingat proses bernafas atau mengingat proses masuk dan keluarnya udara kedalam tubuh dan keluar tubuh.¹⁰

Dzikir nafas sendiri adalah praktik yang sering di kaitkan dengan tasawuf, dimana pengulangan nama allah di lakukan dengan fokus. pada pernafasan ini bertujuan untuk membawa kedamaian batin dan mendekatkan diri kepada tuhan. Dalam tasawuf dzikir dianggap sebagai cara untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan mengalami keberdamaian dengan tuhan. sehingga Dzikir Nafas dituntut untuk bisa masuk dalam fase kepasrahan kepada sang pencipta. Dengan hal itu, seseorang mampu merasakan sikap pasrah, seseorang akan sadar sepenuhnya terhadap Allah.¹¹ Dalam dzikir nafas sendiri menggabungkan antara rileksasi dengan keyakinan dan kesadaran, kata-kata yang di pilih seperti Huu Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, atau menggunakan asmaul husna. Dalam hal ini dapat mengantarkan pada tingkat rileksasi yang amat terdalam, sedangkan titik puncak relaksasi adalah seseorang bisa menikmati ketenangan, kenyamanan, dan kondisi relaks, sehingga dapat mengatasi gangguan psikosomatis.

Untuk memperoleh ketenangan atau menuju titik puncak relaksasi sudah di paparkan Di dalam Al-Quran, Allah SWT menjelaskan bahwa Qalbu dalam makna ruhaniah hanya akan tenang dengan Zikir kepada-Nya, sebagai yang diterangkan dalam Surah Ar-Ra'd [13]:28. Zikir berarti ingat dan menyebut nama Allah SWT, namun dalam makna luas Zikir adalah ingat,

¹⁰ Saifurohman, praktisi di Omah Rere hipnoterapi dan Pijat Refleksi, pekalongan, 22 Maret 2024.

¹¹ Setyo Purwanto, Dzikir Nafas, 2014 hal: 29

menyebut, memahami, menghayati nama-namanya yang diikuti dengan mengerti, memahami dan mengamalkan semua perintahNya.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : “Orang-orang yang beriman dan hati (qalbu) mereka menjadi tenteram dengan mengingat (zikr) Allah . Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Salah satu lembaga atau instansi yang menerapkan dzikir nafas untuk mengatasi psikosomatis adalah di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi, dengan itu berdasarkan hasil wawancara pemilik menyebutkan di sana ada gangguan psikosomatis, upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan dzikir nafas sebagai alternatif penyembuhan. hal ini tak lupa didukung oleh klien yang mengalami gangguan psikosomatias bahwa selama klien mengalami gangguan psikosomatis ada perubahan yang signifikan setelah melakukan dzikir nafas.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi awal dengan klien yang mengalami gangguan psikosomatis di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi di jelaskan bahwa dzikir nafas ini sudah berhasil menyembuhkan klien dengan gangguan psikosomatis. Dalam penelitian ini dzikir nafas di tekankan bisa di gunakan sebagai media terapi dalam penanganan gangguan psikosomatis. Berdasarkan latar belakang yang sudah di jelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut dengan mengangkat judul :
 “DZIKIR NAFAS UNTUK MENANGANI GANGGUAN PSIKOSOMATIS PADA KLIEN DI OMAH RERE HIPNOTERAPI & PIJAT REFLEKSI WONOPRINGGO PEKALONGAN.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang sudah di jabarkan dan memperhatikan pokok-pokok pikiran di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringgo Pekalongan?
2. Bagaimana kondisi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi sebelum dan sesudah di berikan dzikir nafas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah di kemukakan di atas ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan dzikir nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.
2. Untuk mengetahui kondisi gangguan psikosomatis pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi sebelum dan sesudah di berikan dzikir nafas.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, sumbangan berharga dan mapu memberikan

manfaat bagi segenap civitas akademik khususnya program studi tasawuf dan psikoterapi, khususnya tentang dzikir nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Klien Gangguan Psikosomatis

Di harapkan bahwa dzikir nafas dapat menjadi sumber dukungan yang berharga bagi klien dalam menghadapi gangguan psikosomatis, serta di harapkan mengurangi kekhawatiran dan menambah wawasan penting bagi klien tentang dzikir nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi.

b. Bagi Terapis Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi

Di harapkan memberikan penerapan dzikir nafas yang di lakukan secara baik dan sesuai dengan prinsip, etika, serta standar ke profesionalan.

c. Bagi Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Dapat digunakan sebagai bahan pengetahuan dan pengembangan program studi tasawuf dan psikoterapi mengenai penggunaan atau penerapan dzikir Nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi.

d. Bagi Pembaca

Penelitian ini bisa dipakai oleh peneliti berikutnya sebagai pengetahuan dalam melakukan penelitian dan dapat membedakan dengan penelitian lainnya serta memperluas lagi penelitian mengenai dzikir nafas

untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis teori

a. Dzikir Nafas

Menurut setyo purwanto dalam bukunya yang berjudul “dzikir Nafas”, Dzikir Nafas adalah Dzikir kesadaran dengan menggunakan lafaz ‘Huu Allah’, sebuah metode dzikir dengan mengikuti irama keluar-masuknya nafas melalui rongga hidung sampai ke paru-paru, dan kemudian dihembuskan melalui rongga hidung lagi. Cara mempraktikkannya juga sangat mudah, yakni ketika menghirup udara, hati ber-dzikir “Huu” (yang artinya Dia, Allah), dan ketika mengeluarkan nafas, hati berdzikir “Allah”.¹²

Tujuan dzikir nafas adalah terbangunnya kesadaran diri untuk selalu bersyukur bahwa kita manusia tidak lepas dari kehadiran Allah, atau merasa selalu bersama Allah dzat yang maha rohman maha rohim.¹³

Cara melakukan dzikir nafas ini dengan mencari tempat yang tenang tanpa gangguan, duduk dengan posisi paling nyaman, mulailah dengan menarik nafas dalam dalam melalui hidung, tahan nafas sejenak, keluarkan nafas perlahan. Saat menarik nafas ucapkan dalam hati “Huu” (yang berarti dia atau merujuk kepada Allah) dan saat mengeluarkan

¹² Setyo Purwanto, Dzikir Nafas, 2014 hal: 29

¹³ Saifurohman, praktisi di Omah Rere hipnoterapi dan Pijat Refleksi, wawancara pribadi, pekalongan 22 Maret 2024

nafas ucapkan dalam hati “Allah”. Lakukan dengan pikiran fokus kepada Allah dan makna Dzikir yang di ucapkan.

Dalam hal ini maka dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis di lakukan dengan pengamalan dzikir Nafas dengan lafaz “Huu Allah”. Yang dapat di lakukan klien setiap hari dan setiap saat layaknya orang bernafas, kata “Huu Allah” di sandarkan untuk mengalihkan pikiran dan perasaan menuju hadirat Allah serta memperkuat keyakinan pada-Nya. Ketika klien merasakan psikosomatis, mereka dapat mengaplikasikan dzikir nafas ini dengan mngulang- ulang kalimat “Huu Allah” dengan keadaan kesadaran dan ketundukan penuh. Dalam melakukan dzikir nafas klien di harapkan untuk sepenuhnya memusatkan perhatian pada makna kata-kata tersebut dan menghilangkan pikiran negatif yang muncul. Karena dalam dzikir nafas ini mengandung arti bahwa dzikir adalah Ruh-nya, maka jika suatu ibadah tidak ada dzikirnya, maka tidak ada ruh di dalam ibadahnya, sehingga dapat diartikan juga sebagai sandaran kehidupan karena dzikir ini dapat di lakukan di mana saja dan kapanpun dalam sehari- hari.

b. Ganguan Psikosomatis

Menurut Kartono & Gulo menerangkan bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik akibat dari kegiatan fisiologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Ganguan yang menyerang fisik adalah pusing, tubuh lemas, dan keluar keringat dingin.¹⁴ Menurut Nevid

¹⁴ Gulo & Kartono, 1987. “Kamus Psikologi”, Bandung : Pioner Jaya

psikosomatis adalah keluhan fisik yang disebabkan oleh psikis (pikiran dan emosi negatif) yang muncul dalam bentuk keluhan fisik mulai dari kepala sampai dengan kaki. Keluhan tersebut muncul secara berulang-ulang hingga obat-obatan medis menjadi tidak efektif untuk mengurangi keluhan yang dirasakan.¹⁵ Menurut hubbard gangguan psikosomatis merupakan suatu gangguan fisiologis yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi.¹⁶

c. Aspek Gangguan Psikosomatis

Menurut wihartati adapun ciri-ciri psikosomatis dengan adanya gejala fisik seperti pegal-pegal, nyeri, mual, muntah, gatal, sakit kepala serta nyeri di bagian dada, punggung, tulang belakang, dan hingga mati rasa. Keluhan tersebut biasanya sering terjadi dan berulang-ulang.¹⁷ Ciri khas gangguan psikosomatis adalah adanya keluhan fisik yang berulang dalam jangka waktu lama, namun secara diagnosis fisik pasien dinyatakan baik-baik saja, tidak ada yang salah dengan tubuhnya. Sedangkan gejala psiskis melalui pikiran negatif atau emosi negatif yang di paparkan oleh Nevid berupa stres, cemas, rasa bersalah dan

¹⁵ Nevid dkk, *Abnormal Psychology in changing worl: 9th edition*. New jersey: pearson education,2014.

¹⁶ Hubbard, *Dianetik” Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Metal*. Bndung: Pioner Jaya, 2017

¹⁷ Wihartati, *psikologi kesehatan berbasis unity of science*. Semarang: lawwana 2022. 19
Junaidi iskandar, *Anomaly Jiwa*, Yogyakarta: Andi. Hal 3, 2012.

trauma.¹⁸ Dengan dipaparkannya jenis dan ciri-ciri gangguan psikosomatis di atas dapat di lihat bahwa aspek psikosomatis dari dua aspek yaitu adanya gejala fisik dan gejala psikis.

2. Penelitian Relevan

Agar penelitian ini menjadi lebih terfokus pada suatu masalah penelitian dan dapat menghasilkan kebaruan peneliti, serta memetakan posisi penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, maka peneliti perlu melakukan studi terhadap penelitian- penelitian terdahulu yang sejenis dengan tema penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan studi literatur terhadap hasil penelitian terdahulu dan hasilnya dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1.1
Penelitian Relevan

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh zikir nafas terhadap tingkat stres pada pasien tuberkolosis Paru di puskesmas tanah Kedinding Surabaya ¹⁹ Penulis : Argantara 2019	Membahas mengenai dzikir Nafas	Subjek penelitian terdahulu adalah terhadap tingkat stres pada pasien tuberkolosis paru, sedangkan penelitian Sekarang mengenai pesikomatis. tempat penelitian terdahulu di puskesmas tanah kalidinding surabaya sedangkan penelitian sekarang ada di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.
2	Pelaksanaan hipnoterapi dalam menangani klien	a. Membahas mengenai gangguan psikosomatis	a. Subjek penelitian terdahulu klien

¹⁸ Nevid, "Abnormal Psychology in Changing world:9th edition. New jersey: pearson education,2014.

¹⁹ Haris Arganta, "Pengaruh Dzikir Nafas Terhadap Stres Pasoen Tuberkolosis Paru di Puskesmas Tanah kalikedinding Surabaya".Skripsi : Perpustakaan Uniersitas Arilangga, 2018.

	gangguan psikosomatis di hipnoterapi graha inspirasi lampung Penulis : Cristina Febriyanti, tahun 2023 ²⁰	b. Penelitiannya sama menggunakan penelitian lapangan (<i>field research</i>)	hipnoterapi di hypnoterapi Graha Inspirasi Lampung, sedangkan penelitian sekarang klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi. b. Penelitian terdahulu menggunakan hipnoterapi, sedangkan penelitian sekarang menggunakan dzikir Nafas untuk menangani gangguan psikosomatis.
3	Implementasi Terapi Psikoreligius Pada Penyakit Psikosomatis Istri Pelayaran di Desa Palele Kecamatan Sinjai Selatan Penulis : Nurul Anniha 2022 ²¹	Membahas mengenai psikosomatis	a. Penelitian terdahulu menggunakan terapi psikoreligius sedangkan penelitian sekarang menggunakan Dzikir Nafas. b. Objek penelitian terdahulu adalah istri pelayaran didesa palele kecamatan sinjai selatan, sedangkan kan penelitian sekarang klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.
4	Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatis Penulis : Mahdi N K 2023 ²²	Membahas mengenai psikosomatis	a. Pada penelitian terdahulu menggunakan Terapi Ruqyah sedangkan Penelitian sekarang menggunakan Dzikir Nafas.
5	Efektivitas Terapi Dzikir Nafas Dalam Menurunkan Stres pada Remaja di dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Penulis :	Pada penelitian sama – sama membahas mengenai dzikir nafas	Objek pada penelitian terdahulu adalah remaja di dusun semut desa jambu kecamatan dan penelitian sekarang pada klien dengan

²⁰ Febriyanti, “Pelaksanaan Hynoterapi dalam menangani klien Gangguan Psikosomatis di Hiyptoterapi Graha Inspirasi Lmpung”, Bandar Lmapung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung ,2023.

²¹ Aniha Nurul, “Implementasi Terapi Psikoreligius Pada Penyakit Psikosomatis Istri Pelayaran di Desa Palele Kecamatan Sinjai Selatan”,2022.

²² Mahdi, “Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatik,” Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam 6, no. 2 (2023): 1–8, <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.

	Durotuzzahroh Nuraini 2020	gangguan psikosomatis di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi
--	----------------------------	---

3. Kerangka Berfikir

Berdasarkan analisis teori yang telah di paparkan, maka di butuhkan sebuah kerangka berpikir tentang dzikir nafas yang menjadi salah satu cara untuk mengatasi gangguan psikosomatis. Untuk itu perlu di lakukan kajian tentang dzikir nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi.

Penelitian ini menggunakan teori Psikosomatis yang mana di dalamnya terdapat beberapa aspek yang salah satu nya di alami oleh klien. Untuk melengkapi aspek psikosomatis yang sesuai di alami klien maka peneliti menggabungkan teori Nevid dan Wihartati di mana pada teori Nevid indikator psikosomatis meliputi indikator adanya gejala psikis seperti stres, cemas, rasa bersalah, trauma. Sedangkan teori wihartati memiliki indikator psikosomatis adanya gejala fisik berupa pegal-pegal, mual, muntah, nyeri di bagian dada, punggung, tulang belakang, gatal-gatal, kesemutan dan bisa hingga mati rasa. Psikosomatis dapat di atasi dengan berbagai hal, seperti halnya penerapan terapi religius, terapi ruqyah. Namun dalam hal ini, Omah Rere Hipnoterapi dan pijat Refleksi menerapkan dzikir Nafas sebagai salah satu cara untuk mengatasi gangguan psikosomatis. Konsep dzikir nafas Omah Rere sendiri berupa dzikir yang artinya ingat, sedangkan nafas adalah proses menggerakkan udara masuk ke dalam tubuh (paru”) dan menggerakkan udara keluar dari tubuh (paru”). dzikir nafas

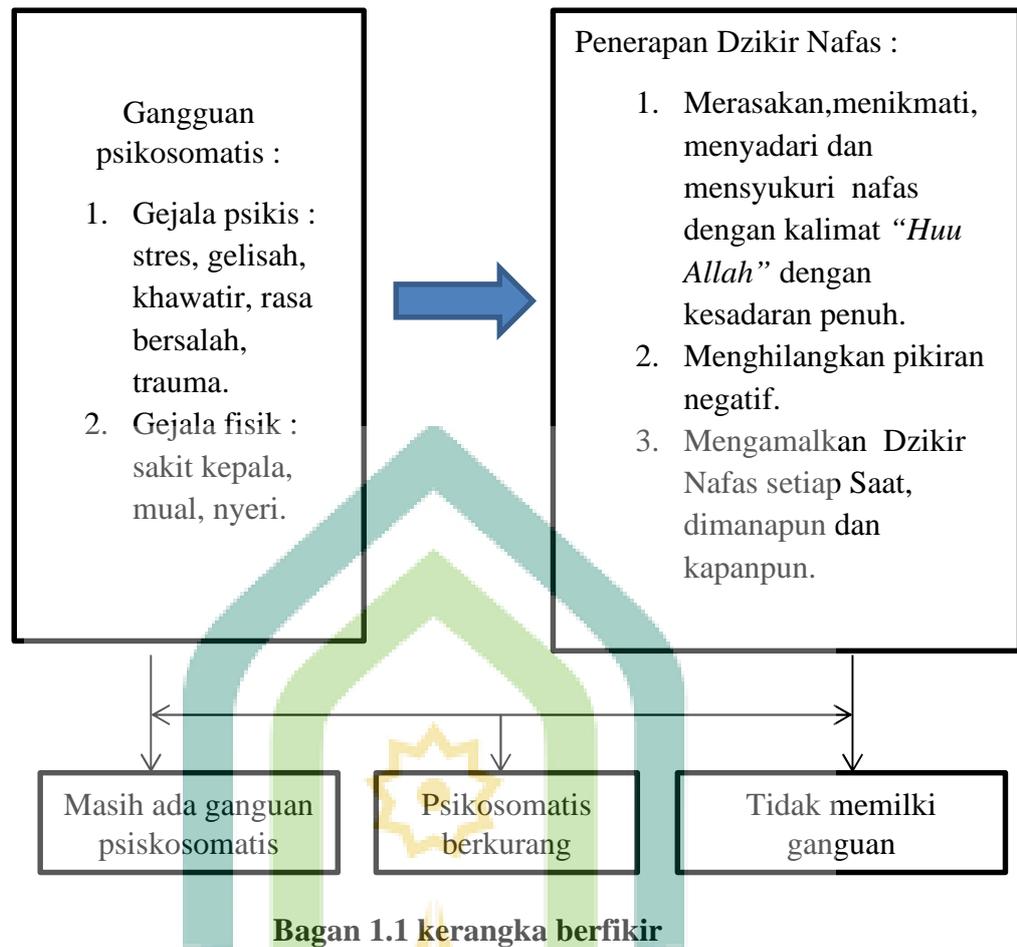
adalah mengingat proses bernafas atau mengingat proses masuk dan keluarnya udara kedalam tubuh dan keluarnya udara kedalam tubuh dan keluar tubuh.²³

Dengan ini penerapan dzikir nafas teori setyo purwanto dapat menjadi solusi dari permasalahan. dzikir nafas di lakukan dengan menarik nafas dan di ikuti lafad “Huu” dan ketika menghembuskan nafas diiringi lafadz “Allah”. Sehingga bisa mendapatkan ketenangan batin, menghilangkan pikiran negatif yang mungkin muncul, dan mengamalkan dzikir Nafas pada setiap saat dan ketika menghadapi kesulitan, saat merasa cemas maupun khawatir.

Adapun hasil dari beberapa model amalan yang dilakukan klien tersebut menghasilkan tiga kemungkinan, yakni psikosomatis masih ada, psikosomatis berkurang, tidak mengalami psikosomati.

Adapun penjelasan kerangka berfikir secara singkat dapat dilihat melalui bagan berikut ini :

²³ Saifurohman, praktisi di Omah Rere hipnoterapi dan Pijat Refleksi, pekalongan, 22 Maret 2024.



F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research).

Penelitian lapangan merupakan penelitian yang secara intensif mempelajari tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi suatu sosial individu, kelompok, lembaga, dan masyarakat.²⁴ Pendekatan penelitian yang dipakai dalam penelitian ini dengan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah istilah generik dalam menyebutkan bermacam teknik seperti observasi, wawancara individu maupun kelompok, yang mana berusaha memahami

²⁴ Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto Sosrodiharjo, Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi), (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 12.

pengalaman dan pelaksanaan informan untuk dijadikan sebagai sasaran yang tepat dalam konteks.²⁵

Pendekatan keilmuan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan tasawuf. Pendekatan Tasawuf ialah bidang studi Islam yang memusatkan perhatian pada perkembangan pembersihan aspek rohani yaitu pembersihan jiwa manusia. Selain itu tasawuf sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran emosional dan psikologis. Dapat diterapkan dalam terapi untuk membantu individu mengatasi masalah batin. Dalam pendekatan ini, peneliti tertarik pada keadaan jiwa manusia dalam kaitannya dengan agama, serta efek dan konsekuensinya.²⁶ Dan yang paling menjadi orientasi dalam penelitian ini adalah tentang dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi wonopringgo pekalongan.

2. Sumber data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber informasi awal di posisi riset maupun objek penelitian.²⁷ Dikarenakan dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian lapangan, maka sumber data utama yang dipakai berkaitan erat dengan melakukan wawancara terhadap terapis hipnoterapi dan klien yang mengalami Psikosomatis diperoleh satu orang. Berdasarkan

²⁵ Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm.70.

²⁶ Ahmad Saefulloh, "Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam", (El-Wasathiya", No. 01, XI, 2023), hlm. 20-25.

²⁷ Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm. 72.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dihasilkan dari sumber yang bukan asli memuat informasi atau data penelitian sebagai pelengkap dalam penelitian dengan hasil seperti buku, jurnal, maupun lainnya yang bisa mendukung penelitian ini. Dimana pada data sekunder ini akan dilakukan wawancara kepada klien sebagai bahan tambahan informasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala yang diselidiki.²⁸ pada penelitian ini menggunakan observasi terstruktur yaitu observasi yang memuat aspek psikosomatis yang didasarkan pada 3 teori yaitu teori setyo purwanto mengenai Dzikir Nafas sedangkan Teori psikosomatis menggunakan Nevid dan wihartati. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk mengamati pelaksanaan dzikir nafaz untuk mengatasi gangguan psikosomatis di Omah Rere Hipnoterapi dan pijat Refleksi.

b. Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang di wawancarai. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur yaitu bahwa seluruh wawancara didasarkan pada suatu sistem atau daftar

²⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm.145

pertanyaan yang ditetapkan sebelumnya.²⁹ Dalam hal ini yang perlu diwawancarai adalah praktisi Omah Rere Hipnoterapi dan klien yang mengalami gangguan psikosomatis.

Metode ini digunakan untuk memperoleh :

- 1) Wawancara mengenai bagaimana pelaksanaan dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.
- 2) Wawancara mengenai pelaksanaan gangguan psikosomatis sebelum dan sesudah pada klien di omah rere hipnoterapi dan pijat refleksi.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pembuktian informasi yang diperoleh dari sumber dan hasil wawancara atau observasi.³⁰ Dokumentasi dalam penelitian ini meliputi gambaran umum dalam bentuk brosur, kartu nama, poster, dan foto proses terapi di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi.

4. Teknik analisis data

Analisis data merupakan penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dipresentasikan. Metode analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif yang menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data atau

²⁹ Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm. 75

³⁰ Etta Mamang Sangadji, Sopiah, Metodologi Penelitian- Pendekatan Praktis Dalam Penelitian, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010). hlm 302.

kata-kata melalui kalimat dan dipisahkan menurut kategori yang ada untuk memperoleh keterangan yang jelas dan terperinci.³¹

Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif model interaktif, analisis data kualitatif adalah proses dari hasil pengamatan, wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat dipahami dan diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan.³² Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data adalah sebagaimana bagan di bawah ini yaitu :

a. Pengumpulan Data

Pengumpulan data di lapangan pasti berkaitan dengan metode penggalan informasi, serta berkaitan pula dengan sumber dan data, sumber yang dapat di cantumkan berupa kata- kata serta aksi dan dukungan lain seperti dokumen ataupun sumber informasi tertulis, gambar. Pada tahapan ini, peneliti mengumpulkan data dengan cara dokumentasi, wawancara, dan observasi kepada subjek penelitian.

b. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Tahap ini merupakan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dan membuang yang tidak perlu setelah data direduksi, pada tahap ini, peneliti melakukan

³¹ Sugiono, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta,2010), hlm 207.

³² Muhamad Ali, Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif, Jurnal Edukasi elektro vol, No 1, Maret 2009, hlm 14.

penyerdahanaan data dengan subjek penelitian. maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data.

c. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam hal ini berupa data-data mentah dari hasil penelitian, seperti: hasil wawancara, dokumentasi, catatan lapangan yang mana dapat di tarik sebagai kesimpulan serta pengambilan aksi. Wujud penyajian data kualitatif bisa berbentuk bacaan naratif berupa catatan lapangan, matriks, grafik, jaringan, serta bagan.

d. Menarik Kesimpulan (*Conclution Drawing*)

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan merupakan tinjauan ulang pada catatan-catatan dilapangan. Pada tahap ini, peneliti mencoba untuk mengidentifikasi pola, temuan, dan implikasi dari data yang telah dikumpulkan.

G. Sistematika Penulisan

Berikut susunan sistematika penulisan yang digunakan penulisan dalam mempermudah pembaca :

Bab I berisi pendahuluan yang di dalamnya terdapat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka (analisis teori, penelitian yang relevan, kerangka berfikir). Metode penelitian, sistematika penulisan, dan daftar pustaka.

Bab II berisi landasan teori tentang dzikir nafas untuk mengatasi Psikosomatis terbagi menjadi 2 sub bab. Sub bab pertama membahas mengenai dzikir nafas yang berkaitan dengan lingkup umum, tahapan teknik,

serta manfaatnya. Untuk sub bab kedua membahas mengenai psikosomatis yang membahas tentang pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab, jenis-jenis gangguan psikosomatis.

Bab III, membahas gambaran umum mengenai teknik dzikir nafas untuk menangani gangguan psikosomatis yang mana di bagi menjadi tiga sub bab. Sub bab pertama membahas Profil Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi. Sub bab kedua gambaran psikosomatis sebelum dan sesudah melakukan dzikir nafas pada klien. Sub bab ke tiga, bagaimana melakukan dzikir nafas untuk mengatasi gangguan psikosomatis.

Bab IV analisis mengenai dzikir nafas untuk mengatasi psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi ada dua sub bab. Sub bab pertama membahas analisis gambaran psikosomatis pada klien sebelum dan sesudah terapi. Sub bab kedua analisis dzikir nafas untuk mengatasi gangguan Psikosomatis pada klien.

Bab V penutup, yaitu berisi tentang inti dari penelitian berupa kesimpulan dan dilanjutkan dengan saran atas konsep yang telah dikemukakan dalam penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

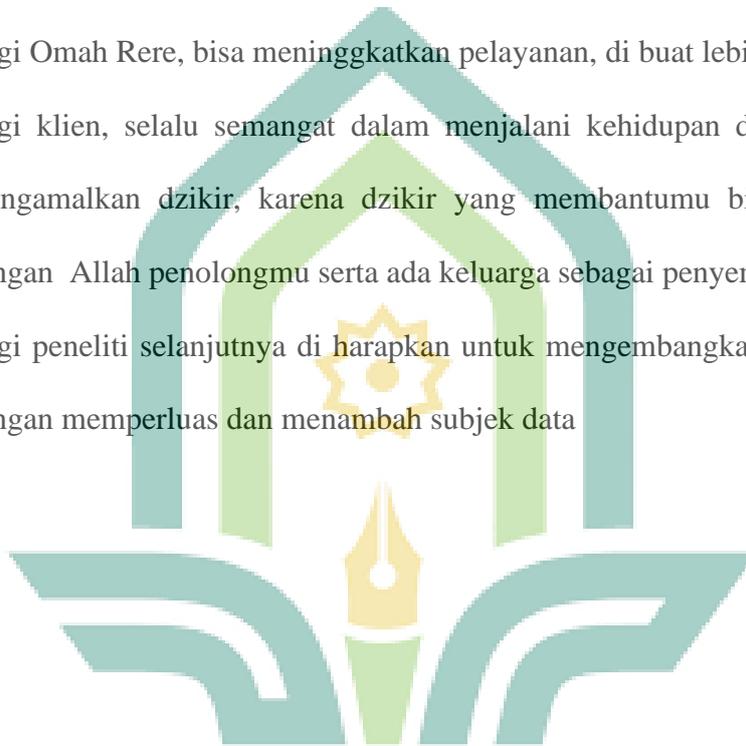
Pelaksanaan Dzikir Nafas untuk Menangani Gangguan Psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Wonopringgo Pekalongan di peroleh kesimpulan. Pelaksanaan dzikir nafas untuk menangani psikosomatis menggunakan dikir nafas dilaksanakan dengan beberapa tahapan berupa merasakan nafas, menikmati nafas, menyadari nafas, mensyukuri nafas, disetiap tahapan menanamkan kalimat "*Huu Allah*" dengan jumlah dzikir yang berbeda- beda setiap tahapannya. dapat di kuatkan dengan melakukannya setiap saat dan dimana saja agar bisa menghilangkan kegelisahan, kekhawatiran dan menghasilkan ketenangan batin, jiwa dan kehidupan yang tentram.

Kondisi gangguan psikosomatis pada klien di Omah Rere Hipnoterapi dan Pijat Refleksi Sebelum dan sesudah diberikan dzikir nafas. Di peroleh kesimpulan bahwa gangguan psikosomatis dapat di lihat dari 2 ciri- ciri yaitu ciri fisik dan ciri psikis. Sebelum di berikan dzikir nafas kondisi gangguan psikosomatis klien mengalami berbagai kesulitan yang mengganggu kehidupan seperti sering merasakan sakit kepala, rasa gelisah terus menerus, khawatir, dan perasaan bersalah karena mengkhayal bertemu mantan. Setelah melakukan Dzikir Nafas dengan berjalannya waktu sudah bisa merasakan perubahan yang sangat drastis seperti sakit kepala berangsur membaik, emosi, rasa kegelisahan, kekhawatiran sudah mulai hilang. Mendapatkan ketenangan batin dan jiwa serta rasa khayalan kepada mantan sudah hambar atau menghilang.

B. Saran

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

1. Bagi program tasawuf dan psikoterapi UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan agar bisa lebih meningkatkan praktik dzikir serta menambahkan berbagai macam.
2. Bagi Omah Rere, bisa meningkatkan pelayanan, di buat lebi nyaman lagi.
3. Bagi klien, selalu semangat dalam menjalani kehidupan dan serta selalu mengamalkan dzikir, karena dzikir yang membantumu bisa lebih dekat dengan Allah penolongmu serta ada keluarga sebagai penyemangatmu.
4. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas dan menambah subjek data



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Munir, terj. Ihya' Ulum al-Din oleh Al-Ghazali. Jakarta: Pustaka Amani, 2015
- Ahmad Saefulloh, "Memadukan Pendekatan Psikologi dan Tasawuf dalam Studi Islam", (El-Wasathiya", No. 01, XI, 2023), hlm. 20-25.
- Al-Ghazali, ihya u'lumuddin, Dzikir dan Tafakur, Semarang, 2005
- American psychiatric association, diagnostig and statitical manual of mental disorders (5th ed). Arlington, va: american psychiatric publishing, 2013.
- Aniha Nurul, "Implementasi Terapi Psikoreligius Pada Penyakit Psikosomatis Istri Pelayaran di Desa Palele Kecamatan Sinjai Selatan",2022.
- Ardhani, tristiadi ardi. Psikriatri islam. Malang : uin malang press, 2008.
- Arthur S. Reber and Emily S. Reber, Kamus Psikologi (Penerjemah Yudi Santoso) (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010). hlm. 774.
- Atkinson. (1999). Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga.
- Ayesha Bewley, terj Ibnu 'Atha'illah as-Sakandari, Al-Hikam (The Book of Wisdom), 2015 hlm. 24
- Bungaran Antonius Simanjutak dan Soejidto Sosrodiharjo, Metode Penelitian Sosial (Edisi Revisi), (Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), hlm. 12.
- Colak, Somatic Expression of Psychological problems (somatization): Examination with Structural Equation model,Internasional journal of psychology and educational studies. Vol.2, hlm 101-111.
- Colak, T. S.. Somatic Expression of Psychological Problems (Somatization): Examination with Structural Equation Model. International Journal of Psychology and Educational Studies. vol. 2, hal. 8-14,2014.
- Etta Mamang Sangadji, sopiah, Metodologi Penelitian- Pendekatan Praktis Dalam Penelitian, (yogyakarta: Andi Offset, 2010).hlm 302.
- Fadli Ramadhan, Dzikir Pagi dan Petang, (Yogyakarta : Fillah Books, 2019), hlm 7-9.

Febriyanti, “Pelaksanaan Hynoterapi dalam menangani klien Gangguan Psikosomatis di Hiypnoterapi Graha Inspirasi Lmpung”, Bandar Lmapung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung ,2023.

Gulo & Kartono, 1987. “Kamus Psikologi”, Bandung : Pioner Jaya

Gunawan. Adi W. Hypnotherapy (the Art of Subconscious Restructuring). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2007.

Haris Arganta,”Pengaruh Dzikir Nafas Terhadap Stres Pasoen Tuberkolosis Paru di Puskesmas Tanah kalikedinding Surabaya”.Skripsi : Perpustakaan Uniersitas Arilangga, 2018.

Heningsen, P, Management of somatic symptom disorder. Dialogues in clinical neuroscience, 2018.

Hubbard L. Ron. DIANETIK, Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Mental. California: Bridge Publications, 2017.

Hubbard, Dianetik”Ilmu Pengetahuan Modern Tentang Kesehatan Metal. Bndung: Pioner Jaya, 2017

Junaidi iskandar. Anomaly jiwa. Yogyakarta: Andi,2012.

Junaidi, Iskandar. (2012). Anomali Jiwa. Yogyakarta: CV. Andi Offset

Kartono, Kartini. Kamus Psikologi. Bandung: Pioner Jaya,2010.

Mahdi, “Terapi Ruqyah Terhadap Klien Psikosomatik,” Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam 6, no. 2 (2023): 1–8, <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>.

Mahmud, Hasan. Ketenangan Jiwa Melalui Dzikir Nafas. Makassar: Al-Khairat, 2017, hlm. 65

Masyudi, I, & Arvitasari, N. (2006) Berdzikir dan Sehat. Semarang: Syifa Press,2006.

Muhamad Ali, Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif, Jurnal Edukasi elektro vol, No 1, Maret 2009, hlm 14.

Nevid,”Abnormal Psychology in Changing world:9th edition. New jersey: pearson education,2014

Purwanto, S. (2012). Dzikir Nafas. Solo: Romiz aisy.

- Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm.70.
- Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm. 72.
- Rahmadi, Pengantar Metodologi Penelitian, (Banjarmasin : Antasari Press, 2011), hlm.
- Rifki Rosyad, Pengantar Psikologi Agama dalam Konteks Terapi, (Bandung : Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Oktober, 2021), hlm. 56
- Rosyidi, Hamim. Psikologi Kepribadian (Paradigma Psikoanalisa). Surabaya: Jaudar Press, 2015.
- Saifurohman, praktisi di Omah Rere hipnoterapi dan Pijat Refleksi, pekalongan, 22 Maret 2024.
- Setyo Purwanto, Dzikir Nafas, Panduan Prkatis Menggapai Ketenangan Batin Melalui Dzikir Kesadaran (jakarta, 2020), hal 48
- Setyo Purwanto, Dzikir Nafas, 2014 hal: 13.
- Sri Davit Kristianda, Faktor- faktor Penghambat dan Pendukung. (Perpustakaan Universitas Airlangga, 2017), hlm 17.
- Sugiono, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2010), hlm 207.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), h.145
- Sukadiyanto „Stres dan Cara Mengurangnya“, Cakrawala Pendidikan, 2010, pp. 55–66.
- Tristiadi Ardani, Psikologi Islam, (Malang : Graha Ilmu 2007), hlm 24
- Van der feltz-cornelis, 2012. somatic symtom disorder: new concept for DSM-5, current psychitry reports.
- Van der feltz-cornelis, Somatic Symptom disoreder: New Concept for DSM-5. Current Psychiatry Reports, 2012.

Wihartati, psikologi kesehatan berbasis unity of science. Semarang: lawwana 2022. Junaidi iskandar, Anomaly Jiwa, Yogyakarta: Andi. Hal 3, 2012.

Wiramihardja , S. A. 2017. Pengantar Psikologi Abnormal (cet. ke-5). Bandung: Refika Aditama.

Yandi Irshad Badruzzaman, Tasawuf dalam Dimensi Zaman : Definisi, Doktrin, Sejarah, dan Dinamika Keutamaan, (Bandung : Zakimu.com, Februari, 2023), hlm. 324

Yusuf, N. The 7 Awareness: 7 Kesadaran Hati dan Jiwa Menuju Manusia di atas Rata-Rata. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama,2009.

