

**PENYEMBUHAN STRES MELALUI METODE DZIKIR**

**(Studi Kasus Jama'ah Di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang**

**Kediri)**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh

Gelar Sarjana Tasawuf dan Psikoterapi (S.Ag)



Oleh :

**Ainur Rosida**

9.336.001.17

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**(IAIN) KEDIRI**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir

(Studi Kasus Jama'ah Di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri)

Ainur Rosida

9.336.001.17

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dra. Robingatun, M.Pd.I  
NIP.196904081998032002

Pembimbing II



Sunarno, MA.  
NIDN. 2015028201

## NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 27 Juli 2021  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada,  
Yth, Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri  
(IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo  
Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ainur Rosida  
NIM : 9.336.001.17  
Judul : Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir (Studi Kasus Di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri )

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dra. Robingatun, M.Pd.I  
NIP.196904081998032002

Pembimbing II



Sunarno, MA.  
NIDN. 2015028201

**MOTTO**

لا مقصود الا الله

“Tiada yang dituju selain Allah”

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

TIADA KATA TERINDAH YANG DAPAT PENULIS HATURKAN, TIADA RANGKAI BUNGA YANG DAPAT PENULIS PERSEMBAHKAN KEHADIRAT ALLAH SWT BESERTA JUNJUNGAN NABI MUHAMMAD SAW DAN RIBUAN UCAPAN TERIMA KASIH KEPADA BEBERAPA PIHAK YANG TELAH MEMBANTU DALAM MENYELESAIKAN KARYA ILMIA INI.

KEDUA ORANG TUA TERCINTA, BAPAK YASIN DAN IBU DAUL MASKUNTEN KARENA DENGAN DO'A DAN BIMBINGAN MEREKA SAYA BISA SAMPAI MENJADI SEKARANG INI.

USTADZ SAYA GURU H.MUHAMMAD ARIF BUDIMAN DAN GURU MUHAMMAD KHOIRUN NA'IM YANG TELAH MEMBIMBING SAYA, MEMBERIKAN BANYAK ILMU, MEMOTIVASI DAN TAK PERNAH LELAH DALAM MENDO'AKAN SAYA BESERTA KELUARGA AGAR SELAMAT BAIK HIDUP DI DUNIA DAN DI AKHIRAT.

SEMUA SAUDARA KADUNG SAYA YANG SAYA SAYANGI YANG TAK ADA HENTINYA SELALU MENDO'AKAN, MEMBERIKAN DORONGAN DAN MOTIVASI SERTA SEMANGAT UNTUK TERUS MAJU.

SEMUA PENGURUS PANTI ASUHAN PESANTREN PUTRI MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI DAN ADEK-ADEK PANTI YANG MENASEHATI, DUKUNGAN, SERTA MENDO'AKAN UNTUK BISA MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR KULIAH.

IBU DRA. ROBINGATUN, M.PD.I DAN BAPAK SUNARNO, S.PSI., M.A.YANG TELAH BERSEDIA MEMBIMBING HINGGA PENELITIAN INI DAPAT TERSELESAIKAN.

TEMAN SAYA YANG BERJUANG BERSAMA DI JALAN ALLAH DAN BERJUANG BERSAMA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI MASING-MASING YANG BERNAMA DWI AGUSTIN, SITI MIR'ATUS SHOLILAH, RISMA DAN YULIS YANG TELAH

MEMBERIKAN SEMANGAT, MOTIVASI DAN BANTUAN DALAM MENYELESAIKAN  
SKRIPSI INI.

TEMAN-TEMAN PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2017  
YANG TELAH MEMBERIKAN SEMANGAT DAN BANTUAN DALAM MENYELESAIKAN  
SKRIPSI INI TIDAK BISA PENULIS SEBUTKAN SATU PERSATU.

LAIN KEDIRI YANG TELAH MEMBERIKAN KESEMPATAN BELAJAR KEPADA  
PENULIS.

SEMOGA ILMU SAYA BERMANFAAT DAN BAROKAH FIDDUNNYA WAL  
AKHIROH..... AAMIIN AAMIIN AAMIIN YA ROBBAL 'ALAMIIN

## ABTRAK

AINUR ROSIDA, dosen pembimbing Dra. Robingatub, M.Pd.I Sunarno, S.Psi.,M.A: Penyembuhan stress melalui metode dzikir (Studi Pada Jama'ah Maajelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri), Tasawuf dan Psikoterapi, Ushuluddin dan Ilmu Sosial, IAIN Kediri, 2021.

Kata kunci: Stres, Metode dzikir

Penelitian ini berjudul : “Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir (Studi Kasus Pada Jama'ah Di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri )”. Sebagian jama'ah dzikir ketika menghadapi musibah, ujian, dan cobaan yang datang dari Allah maka jama'ah belum mampu bahkan sering menenukan masalah seperti putus asa, kurangnya kesabaran, keikhlasan, pikiran tidak tenang, stress dan hidup jadi muram sehingga itu semuanya tidak dilakukan.

Al-Qur'an dan hadits sudah membekali manusia beberapa cara untuk masalah terutama stress. Al-Qur'an dan hadits mengajarkan beberapa cara untuk mencapai ketenangan jiwa, hati dan akal atau tenang dalam hidupnya. Salah satu konsep yang diterapkan Al-Qur'an adalah dengan cara berdzikir. Dengan berdzikir jiwa, akal dan hati akan menjadi tenang, nyaman, dan tenang hidupnya serta terhindar dari masalah yaitu stress yang mereka alami. Karena sejatinya hidup itu tenang, tenang kalau sering diiringi dengan berdzikir.

Penelitian membahas tentang penyembuhan stress melalui metode dzikir di majelis dzikir silaturahmi umat cahaya ilahi cabang kediri. Pertanyaan utama yang dijawab melalui penelitian ini adalah 1). Bagaimana proses penyembuhan stress melalui metode dzikir di majelis dzikir silaturahmi umat cahaya ilahi? 2). Tanggapan setelah mengikuti penyembuhan stress melalui metode dzikir di majelis dzikir silaturahmi umat cahaya ilahi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyembuhan stress melalui metode dzikir. Untuk mengetahui bagaimana proses penyembuhan stress melalui metode dzikir

oleh jama'ah dzikir di majelis dzikir silaturahim umat cahaya ilahi sehingga mempengaruhi kurangnya stres.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis yaitu penelitian dengan menggunakan data di lapangan dan menganalisis serta menarik kesimpulan dari data tersebut. Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik purposive sampling. Subjek dari penelitian ini sebanyak tujuh yang terdiri dari beberapa majelis dzikir silaturahim umat cahaya ilahi. Adapun teknik pengumpulan data peneliti menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyembuhan stress melalui metode dzikir yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat merasakan ketenangan didalam jiwa, akal dan hatinya. Terutama menghilangkan stress, meringankan badan, lebih tawakkal, memperbaiki akhlak sehingga apabila ujian atau masalah yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran, dan berserah diri kepada Allah. Karena datangnya ujian, masalah, cobaan dari Allah maka solusi juga datang dari Allah kalau kita selalu dekat dan pasrah kepada Allah. selalu bersyukur hingga lupa bagaimana caranya mengeluh.



## KATA PENGATAR

Bismillaahirrohmaanirrohiim..... Segala puji hanya milik Allah, Dzat yang menguasai seluruh kerajaan baik yang ada dilangit maupun yang ada di bumi. Dzat yang menggenggam jiwa-jiwa seluruh makhluk-Nya baik yang nyata maupun yang ghaib, yang menciptakan, menghidupkan, melindungi, menyayangi seluruh hamba-hambahnya dan membisikan serta memberi isyarah kepada hambahnya beriman. Alhamdulillah robbil'alaamiin atas nikmat karunia yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "PENYEMBUHAN STRES MELALU METODE DZIKIR (Studi Pada Jama'ah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri)".

Shalawat dan salam tercurhakan kepada junjungan Nabi Allah yang rahmatan lil 'allamin, Nabi Muhammad Rosulullah Shollallahu'alaihi wasallam beserta keluarga dan kerabatnya, para sahabat-sahabatnya, para penerus perjuangannya, para wali-wali Allah, para shiddiqin, para syuhada, para imam-imam besar, para syeikhul Islam, para habibullah, para alim ulama, para kyai, para ustadz, para pejuang-pejuang agama islam dan para pengikutnya yang setia sampai dengan akhir zaman.

Untuk mewujudkan skripsi ini banyak sekali pihak-pihak yang meberikan bantuan kepada penulis, sehingga meskipun mengalami banyak kesulitan, penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terma kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhomat:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM, selaku ketua IAIN kediri dan Moh. Asror Yusuf, M.Ag, selaku ketua falkultas Ushuluddin dan Ilmu Dakwah Sosial serta Ibu Yulis Darmawati selaku ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Kediri.
2. Ibu Dra. Robingatun, M.Pd.I dan bapak sunarno, S.Psi.M.A selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu. Menagarahkan, dan memberikan motivasi kepada penulis, sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Terima kasih kepada Ustadz Muhammad Khoirun Na'im selaku Pengasuh Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di majelis dzikir silaturahmi umat cahaya ilahi, sekaligus yang telah membimbing, memberikan banyak ilmu, memotivasikan dan tak pernah lelah dalam mendo'akan saya.

4. Jama'ah Majelis Dzikir Silatuhaim Umat Cahaya Ilahi yang sudah membantu menyelesaikan penelitian ini sebagai informan dalam penelitian ini.
5. Kedua orang tua dan saudara kandung saya yang senantiasa selalu mendo'akan, menyayangi, membantu serta memotivasi agar terselesaikannya skripsi ini.
6. Semua pengurus panti asuhan pesantren putri muhammadiyah kota kediri dan para donatur yang senantiasa selalu mendo'akan, menasehat, mendukung serta memotivasi agar bisa menyelesaikan tugas akhir kuliahnya.
7. Semua adek-adek panti asuhan pesantren putri muhammadiyah kota kediri yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberi do'a sehingga peneliti selesai studi.
8. Teman seperjuangan dari program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2017 yang telah membantu kesulitan-kesulitan yang penulis alami.
9. Dan semua yang telah ikut andil dalam proses penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal mereka diberi balasan yang berlipat ganda oleh Allah SWT. Aamiin Aamiin Aamiin Ya Robbal'alamiin.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis berharap kepada semua pihak yang membaca, agar memberikan saran dan kritik demi memperbaiki penelitian selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Kediri, Juni 2021

Penulis

**Ainur Rosida**

NIM. 933600117

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMA PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Kegunaan Penelitian .....	10
E. Telaah Pustaka .....	11
<b>BAB II : LANDASAN TEORI .....</b>	<b>15</b>
A. <b>Tentang Stres</b> .....	<b>15</b>
1. Pengertian stress .....	15
2. Macam-macam Stres .....	18
3. Gejala dan Sumber Stres .....	19
4. Penyebab Stres .....	23

5. Teknik-teknik Mengurangi Stres .....	24
<b>B. Metode dzikir .....</b>	<b>25</b>
1. Pengertian Metode Stres .....	25
2. Macam-macam Dzikir .....	29
3. Tujuan Dzikir .....	34
4. Tahap-tahap .....	44
5. Manfaat .....	45
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Pendekatan Jenis Penelitian .....	48
B. Kehadiran Penelitian .....	49
C. Lokasi Penelitian .....	49
D. Sumber Data .....	49
E. Metode Pengeumpulan Data .....	50
F. Pengecekan Keabsahan Data .....	53
G. Tahap-Tahap Penelitian .....	55
<b>BAB IV: PEMAPARAN DATA DAN TENEMUAN PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
<b>A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....</b>	<b>57</b>
1. Profil Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahya Ilahi .....	57
2. Sejarah Berdiri .....	57
3. Lokasi Penelitian .....	60
4. Visi Misi .....	60
5. Struktur Organisasi .....	61
<b>B. Karakteristik Subjek .....</b>	<b>62</b>
1. Subjek pertama .....	62
2. Subjek kedua .....	63
3. Subjek ketiga .....	65
4. Subjek keempat .....	68
5. Subjek kelima .....	70
<b>C. Wawancara .....</b>	<b>73</b>
1. Terapis .....	73
2. Jama'ah .....	77

<b>D. Paparan Data dan Hasil Penelitian</b> .....	<b>79</b>
<b>E. Temuan Penelitian</b> .....	<b>87</b>
1. Proses Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir .....	88
2. Tanggapan Setelah Mengikuti Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir .....	89
<b>BAB V: PEMBAHASAN</b> .....	<b>92</b>
1. Proses Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi .....	92
2. Tanggapan Setelah Mengikuti Penyembuhan Stres Melalui Metode Dzikir.....	99
<b>BAB VI: PENUTUP</b> .....	<b>104</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>102</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>I</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>IX</b>