

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap manusia memiliki kehidupan yang berbeda-beda, ditambah era globalisasi yang berperan penting dalam perubahan manusia. Shihab menjelaskan bahwa pada era masa kini merupakan era kegelisahan, permasalahan kehidupan dapat terlihat dan mampu dirasakan oleh individu dimanapun berada.¹ Hal ini dikarenakan banyaknya kebutuhan yang diinginkan tetapi semakin sedikit tingkat kedamaian yang terjadi. Dengan kondisi tersebut maka tidak heran bila perasaan tidak tenang merupakan salah satu tolak ukur seseorang stres.²

Stres telah menjadi topik yang cukup populer, media seringkali mengatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres atau *nervous breakdown*. Pengertian umum, stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan sebuah peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan fisik maupun psikologis. Peristiwa itu biasanya dinamakan stresor, serta reaksi seseorang terhadap peristiwa tersebut disebut respon stresor.³

Perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental (stresor psikosial) sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman dan sebagainya. Namun, tidak

¹ Ridha Sucinindyas Putri, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.8 (Juli, 2017), 31.

² *Ibid.*, 31

³ Lilis Fitriyah, *Efektifitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir* (t.tp: t.p., 2019), hlm.1

semua orang dapat beradaptasi dan mengatasi stressor akibat perubahan tersebut sehingga ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.⁴

Menurut Kaplan dan Sadock ditinjau dari segi dinamik, merupakan fungsi dan ego, stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya (*Cameron dan Meichenbaum*).⁵

Stres adalah suatu kondisi yang mengganggu individu baik secara mental dan fisik, hasil dari interaksi individu dengan lingkungan dan dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan individu. Stres ini dapat dialami baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun pekerjaan. Meskipun stres ini dapat menjadi suatu sumber motivasi, namun stres yang berlebih justru dapat melemahkan individu.⁶ Menurut bentuknya, stres dibagi menjadi dua yaitu distres dan eustres. Distres merupakan bentuk stres negatif yang dapat mengganggu, merusak dan merugikan. Keadaan ini dapat muncul bila individu tidak mampu mengatasi keadaan emosinya. Ciri-ciri individu yang mengalami distres yaitu mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung, tidak energik dan cepat bingung. Sebaliknya, eustres adalah bentuk stres yang positif. Keadaan stres yang menimpa individu dapat

⁴ Maramis, W.F, *Ilmu Kedokteran Jiwa* (Surabaya: Airlangga University Pres, 2004)

⁵ Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi*, Vol.2 (Juli, 2016),185.

⁶ Rossadea Atziza, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran", *Jurnal Kedokteran*, Vol.2 (Agustus,2015), 317.

dikelola dengan baik dan justru memberi manfaat dan semangat positif dalam menghadapi suatu kejadian atau mencapai sesuatu.⁷

Menurut Lazarus dan Folkman stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau dikarenakan kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali, atau melebihi kemampuan individu melakukan *coping*.⁸ Stres tidak boleh dihilangkan sama sekali karena dia membantu kelangsungan hidup dan memberikan dinamika kehidupan. Banyak cara untuk mengelola stres, misalnya dengan psikoterapi, medikaterapi, dan olahraga.⁹ Asdie mengemukakan untuk mengelola stres dapat dilakukan dengan 3 cara, yaitu olahraga, olah batin, atau dengan bantuan obat. Olah batin mempunyai salah satu bagian, yaitu dzikir dikarenakan didalam pengelolaan stress yang melibatkan aspek spiritual dan bersifat coping yang terfokus pada emosi. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi coping. Salah satu strategi coping adalah coping yang bersifat religius mempunyai efek yang positif pada mental kesehatan fisik selama periode yang penuh stres. Dalam meredakan stress atau ketegangan sering ketenangan jiwa yang didapatkan dari mendekatkan diri (dzikir) kepada Yang Maha Kuasa memberikan efek yang positif. Dzikir merupakan ibadah yang dilakukan kaum muslim. Dzikir berarti mensucikan, memuji, dan mengingat Allah. Dzikir juga merupakan amalan yang praktis tetapi mempunyai nilai ibadah yang tinggi, karena dapat dilakukan

⁷ Ibid., 318

⁸ Ridha Sucinindyas Putri, "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.8 (Juli, 2017),31.

⁹ Iman Setyabudi, "Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium Aids", *Jurnal Psikologi*, Vol.2 (Desember, 2012),87.

kapan saja dan di mana saja agar jiwa manusia selalu ingat kepada Allah Sang Maha Pencipta.¹⁰

Dilihat dari *World Health Organization* (WHO) yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Pada tahun 1947, WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek, yaitu sehat dalam artinya fisik (organobiologik) sehat dalam arti mental (psikologik/psikiatrarik) dan sehat dalam arti sosial. Pada tahun 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh *American Psychiatric Assotiaon* dikenal dengan rumusan “*bio-psycho-socio-spiritual*”. Di pandang dari sudut kesehatan jiwa, do’a dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandung optimisme. Dua kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini yang menjadi dasar bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.¹¹

Menurut Askat, dzikir yaitu segala sesuatu atau tindakan guna mengingat Allah, mengagungkan nama-Nya menggunakan lafal tertentu, kemudian dilafalkan menggunakan lisan atau dalam hati serta bisa dilakukan dimana pun dan kapan pun. Ibnu Djubair serta para ulama yang lain memberi penjelasan mengenai dzikir yaitu semua ketaatan yang diniatkan hanya karena Allah dan tidak hanya tasbih, tahlil, tahmid dan takbir saja, melainkan semua perbuatan manusia yang didasari niat kepada Allah. Dzikir adalah mengingat Allah dimanapun kita berada dan dapat kita ucapkan melalui lisan serta di renungkan dalam hati. Dzikir pula mampu membuat hati kita lebih

¹⁰ Ibid., 87

¹¹ Ridha Sucinindyas Putri, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.8 (Juli, 2017), 31.

tenang, senantiasa memohon dan mengharap pertolongan dari Allah karena kita sebagai manusia tak mampu berbuat apa-apa melainkan dari kehendak-Nya.¹²

Memperbanyak dzikir atau mengingat Allah dengan segala sifat-sifat-Ny. Dengan dzikir tidak terbatas pada bacaan dzikir, melainkan meliputi segala bacaan, shalat, ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama, dalam berbagai hal kehadiran aktivitas dzikir sebagai akan dapat membantu dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stress yang dialaminya.¹³

Berdasarkan penuturan M.Khoirun Na'im yang merupakan pengurus Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi, bahwa majelis ini salah satu wadah yang dibangun dengan visi, misi "Mengagungkan Perintah Allah dan Menyayangi Seluruh Makhluk CiptaanNya dan Menyatuhkan, Menguatkan dan Membesarkan Agama Allah".¹⁴ Dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah melalui pelantara dzikir dan menjauhi larangan Allah. Dan mengajarkan untuk memahami makna kehidupan, karena sejatinya hidup ini harus beribadah. Yang tercantum dalam surat Az-Zariyat ayat : 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku".¹⁵

¹² Lilis Fitriyah, *Efektifitas Dzikir Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Akhir* (t.tp:t.p., 2019), hlm.27

¹³ Zainul Anwar, "Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent", Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam (t.tp:t.p., 2012)

¹⁴ Muhammad Khoirun Na'im, Pengurus Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi, 9 Maret 2021.

¹⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: PT.Bumi Restu, 1974), hlm.857.

Majelis ini berupaya untuk membantu orang yang sedang mengalami gangguan jiwa atau yang disebut dengan stress agar menjadi lebih baik dengan menggunakan metode dzikir. Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi diharapkan menjadi tempat dan perantara agar klien bisa menjadi lebih baik dalam pemahaman makna ujian terhadap jiwa, akal, hati dan raganya. Sehingga kesembuhan klien akan didapatkan dan lebih dekat kepada Allah. Dengan adanya Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi dapat memberikan solusi kepada klien akan pentingnya mengagungkan Asma Allah dan menjalankan perintah Allah serta menyayangi seluruh makhluk Allah. Majelis Dzikir Silaturahmi didirikan dengan harapan bisa menjadi obat bagi klien stress. Dalam proses berdzikir, klien akan lebih baik dari sebelumnya dan bertambah kenyakinannya kepada Allah. Klien dengan memperbanyak dzikir hatinya tenang dan semakin kuat serta ibadahnya meningkat. Awalnya merasa tidak nyaman, gelisah, gundah lalu ketika mengikuti kegiatan di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi dia merasakan bertambah bahagia, bersyukur, hatinya semakin tenang.¹⁶

Dan ada juga program kegiatan yang dilaksanakan oleh Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi yang mencakup kegiatan lahiriyah dan batiniyah yang berupaya untuk membangun moral pribadi, keluarga dan masyarakat. Kegiatan ini telah berjalan selama 5 tahun.

Adapun program kegiatan yang mulai berjalan sampai saat ini, antara lain *Pertama*, Rumah Sehat merupakan pintu pertama dari orang-orang/masyarakat yang membutuhkan pertolongan baik dari sakit lahiriah, bathiniyahnya ataupun permasalahan hidup lainnya yang mereka rasakan dengan jalan Ruqyah. Makna ruqyah itu sendiri adalah pembersihan kotoran hati, menenangkan jiwa dan menyadarkan akal dari

¹⁶ Muhammad Khoirun Na'im, *Pengurus Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi*, 11 Februari 2021.

berbagai penyakit cinta dunia dan takut mati. Kesadaran diri atas dosa-dosa, penyesalan kemudian mengakui kesalahan dan kekhilafan atas kelalaian hidup adalah langkah awal untuk menyembuhkan. Tidak ada obat yang paling mujarab untuk menyembuhkannya, melainkan hanya dengan Taubatan Nasuha. *“Sesungguhnya orang-orang yang diberikan pertolongan oleh Allah, jika mereka menyimpang maka mereka akan diberikan rasa sakit, kesulitan, kesempitan agar mereka sadar dan hati mereka mau mendekat dan mengingatNya”*.

Rumah Sehat Cahaya Ilahi menjadikan insan sehat dan hasanah, maka Rumah Sehat Cahaya Ilahi ini menjadikan tempat yang bisa memberikan solusi bagi kesehatan jasmani, ruhani dan menjadikan seseorang sadar dengan sepenuhnya, untuk selalu mengingat Allah dengan sebaik baiknya, agar ia bisa memahami apa yang didatangkan oleh Allah dalam kehidupannya. Kegiatan ini meliputi: Terapi atau pengobatan secara individu yang dilaksanakan setiap hari sekitar pukul 13.00 WIB sampai selesai. Mulai dari siang hingga malam, klien yang hadir sekitar 1-4 orang. Pengobatan ini dilakukan langsung oleh M. Khoirun Na'im sebagai pengurus dan pembimbing Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi. Sebelum pengobatan dilakukan terlebih dahulu klien diberi pemahaman terhadap sakit yang dialaminya oleh pembimbing langsung melalui muhasaba atau interopeksi diri. Setelah itu berdzikir memohon ampunan kepada Allah. kemudian barulah proses pengobatan dimulai. Proses pengobatan yang dilakukan untuk kesembuhan klien Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi dengan dzikir pembersihan jiwa, hati dan ruqyah yang langsung dibimbing oleh pengasuh Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi. Setelah pengobatan selesai klien diberikan obat yang berupa do'a untuk penyembuhan dirumah.

Kedua, Power Of Dzikir adalah salah satu program majelis yang mengedepankan kekuatan mengingat Allah, dengan melakukan dzikir, dan memperbanyak ibadah dengan semangat “*Mengikhlaskan ibadah serta menurnikan ketaatan hanya kepadaNya*”. Sebagaimana firman Allah SWT: “ *Wahai sekalian manusia telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, sebagaai obat penyakit yang ada dalam dadamu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman*” (QS. Yunus: 57). Sebagai tempat untuk orang-orang yang sudah dibimbing taubat, dibersihkan hati, jiwa dan akal nya sehingga hatinya menjadi hati yang selalu mengingat Allah. Setelah itu orang yang datang ke Rumah Sehat untuk dibersihkan maka setelah itu bisa diarahkan untuk mengikuti proses Ruqyah, proses perjalanan menuju pensucian ruh, peninggian akal, penyehatan hati dan ketenangan jiwa yang akan berdampak menyembuhkan berbagai penyakit yang diderita. Senantiasa taat kepada Allah dan rasulnya, selalu mengingat kematian dan memahami kitabnya, serta menjalankan amanah dalam melaksanakan amal dengan ilmunya. Kegiatan meliputi diantaranya yaitu: dzikir bersama pada ahad pagi yang mengikuti berjumlah 90 orang, kajian ilmu untuk menguatkan iman kita, serta bersholawat.

Ketiga, Best Akhlak (Agen perubahan untuk mengucapkan kata-kata moralitas) adalah pelatihan komprehensif seperti SQ dengan metode pengajaran dilakukan dengan memberikan pemahaman mengenai diri, memahami Ruh, Akal, Hatidan Jiwa. Dimana setiap akhlak manusia akan berpengaruh dari baik atau buruknya, bersih atau tidaknya hal-hal yang mempengaruhi 4 hal tersebut. Tujuan utama pelatihan best akhlak ini adalah menciptakan insan-insan yang berakhaqul karimah berakhlak

baik dan memiliki nilai yang luhur sebagaimana yang di contohkan oleh teladan kita, baginda Nabi Besar Muhammad Rasulullah SAW.¹⁷

Menurut Chusnul Chamidah, jama'ah yang sudah terobati merasakan kenyamanan dalam jiwa dan hatinya, kemudian jama'ah secara rutin menghadiri kegiatan rutin setiap ahad pagi. Jama'ah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi yang datang dari berbagai daerah seperti; Pesantren, Centong, Balaikambang dan lain-lainnya. Hasil dari mengikuti Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi jama'ah merasakan jiwa dan pikiran tenang, serta ibadahnya semakin meningkat. Allah telah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 152:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat pun kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku.*¹⁸

Selalu mengingat Allah dan banyak berdzikir semakin memperbanyak dzikir maka semakin kuat hati dan imannya. Awalnya stress karena banyak masalah, sekarang bertambah kenyakinannya karena senang berdzikir.

Berdasarkan latar belakang tersebut, timbul keinginan peneliti untuk mengetahui penyembuhan stress pada jamaah melalui metode dzikir. Sehingga peneliti mengambil judul penelitian “Penyembuhan Stress Melalui Metode Dzikir” (Studi Pada Jama'ah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi). Penelitian ini dilakukan

¹⁷ Rismah, *Jama'ah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi*, 25 Maret 2021.

¹⁸ Mahyudin Syaf, *Tafsir Jalalain* (Sinar Baru: Bandung, 1990), hlm.80

dengan harapan dapat menyajikan salah satu bentuk pelaksanaan pelayanan penyembuhan kepada orang yang mengalami stres.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian di atas, maka fokus penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana proses penyembuhan stres melalui metode dzikir di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri?
2. Bagaimana tanggapan jama'ah setelah mengikuti proses penyembuhan stress dengan metode dzikir di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan proses penyembuhan stress melalui metode dzikir di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Cabang Kediri.
2. Untuk menambahkan wacana keilmuan tentang penyembuhan dengan metode dzikir.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis

- a. Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan intelektual dan memperluas khazanah keilmuan di bidang tasawuf dan psikoterapi.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kajian keilmuan tasawuf dan psikoterapi dan menambah khazanah kepustakaan tentang kajian-kajian ilmu tasawuf dan psikoterapi di IAIN Kediri.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi IAIN Kediri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi lembaga IAIN Kediri dalam membuat kebijakan di bidang penelitian dan penulisan skripsi, khususnya di bidang tasawuf dan psikoterapi.

b. Bagi Mahasiswa IAIN Kediri

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan tambahan wawasan keilmuan bagi mahasiswa IAIN Kediri tentang penyembuhan stress melalui metode dzikir.

c. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan solusi dari setiap permasalahan hidup kehidupan dan menghidupan dengan ilmu Allah bahwa pendekatan spiritual itu penting dan salah satunya memperbanyak dzikir, mengamalkan ibadah-ibadah kebaikan nanti akan membentuk jiwa yang kuat dan stress itu tidak akan muda terjadi.

E. Telaah Pustaka

Dalam penelitian ini peneliti meliti beberapa tulisan dan skripsi yang berkaitan dengan penelitian ini. Adapun penelitian-penelitian yang ada sebelumnya membantu penulis memberikan gambaran umum tentang peneliti sajikan dalam skripsi ini. Selain itu, untuk menghindari kesamaan pembahasan dengan skripsi sebelumnya. Skripsi yang peneliti ambil yaitu:

1. Penelitian Ridha Sucinindyas Putri dalam Jurnal Ilmiah Psikologi, volume 08, nomor 01, tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui efek dari terapi zikir dalam menangani stress yang terjadi pada mahasiswa di level Magister Profesi, hal ini dilandasi karena mahasiswa dengan berbagai peran dan tugasnya sangatlah rentan terhadap stres.

Disain penelitian menggunakan metode eksperimentasi dua kelompok yang terdiri dari kelompok control dan kelompok eksperimentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala. Delapan orang mahasiswa magister profesi psikologi semester satu dan menghadapi tugas kemagisteran dan praktikum. Hasil pretest dan posttest ditemukan nilai p sebesar 0,066 yang artinya $p > 0,05$ dan nilai t sebesar 2.242. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh penurunan stress antara kelompok control maupun kelompok eksperimen dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya.¹⁹

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saya terletak pada metode penelitian. Penelitian diatas menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode kualitatif. Kalau penelitian ini mengambil di Universitas Ngudi Waluyo dan penelitian yang akan dilakukan di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi.

2. Penelitian Abdul Hamid, jurnal dalam judul :“ Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode dzikir untuk mengurangi stress wanita single parent. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif.

¹⁹ Ridha Sucinindyas Putri, “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.8 No.1 (Juli, 2017), 30-41.

Penelitian ini berfokus pada wanita single parent. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan self report dan wawancara. Hasil penelitiannya mampu mengurangi gejala stress pada subyek penelitian dan membantu mengurangi tingkat gejala keseringan stress.²⁰

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti ialah metode dzikir untuk mengurangi stress pada wanita single parent. Penelitian yang ditulis oleh Abdul bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode dzikir untuk mengurangi stress wanita single parent. Sedangkan subyek penelitian ini meneliti Pada Wanita Single Parent, dan penelitian saya meneliti Jamaah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cayaha Ilani.

3. Penelitian Najuba Zain dalam jurnal bimbingan Vol 01, No 02, 2018 dalam judul : “Penanganan Stres Dengan Metode Dzikir Lisan Di Pondok Pesantren Tetiran Dzikir Berbah Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode dzikir lisan dalam menangani masalah disabilitas mental yang berhubungan dengan gangguan stress, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengumpulan data melalui buku pustaka, wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses terapi dzikir lisan di pondok teriran dzikir cukup efektif dalam menurunkan dan menyembuhkan pasien yang mengalami gangguan stres.²¹ Perbedaan penelitian tersebut terletak pada tempat. Penelitian ini menggunakan metode dzikir lisan di pondok Tetiran Dzikir Berbah Sleman, sedangkan penelitian ini mengambil di Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi Desa Balong, Kelurahan Gogorante, Kec. Kota, Kota Kediri.

²⁰ Abdul Hamid, “Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita Single Parent”, Jurnal *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, (Malang: UIN Muhammadiyah Malang, 2012)

²¹ Najuba Zain, “Penanganan Stres Dengan Metode Dzikir Lisan Di Pondok Pesantren Tetiran Dzikir Berbah Slem”, Jurnal *Bimbingan*, Vol.1, No.2 (2018)

4. Penelitian Dewi Inayatul Muasyaroh dalam skripsi : Bimbingan Spritual Melalui Metode Zikir Untuk Pecandu Napza Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Islamy Kulon Progo Yogyakarta. UIN Surakarta 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana proses rehabilitasi santri pecandu napza di pondok pesantren Al islamy dengan menggunakan bimbingan spiritual melalui metode dzikir. Hasil penelitian membuktikan bahwa proses dan manfaat dari bimbingan spiritual dengan metode zikir ini adalah membuat hati menjadi lebih tenang dan tentram. Jika hati seseorang telah tenang maka akan tenang pula jiwanya. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada pembahasan saja. Penelitian ini tentang bimbingan spiritual melalui metode dzikir untuk pecandu napza, sedangkan peneliti tentang penyembuhan stress melalui metode Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi.

Dari keempat penelitian diatas menunjukkan bahwa penelitian ini bukan penelitian yang baru. Penelitian ini sebagai lanjutan dari penelitian sebelumnya yang meneliti tentang penyembuhan stress melalui metode dzikir Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi. Akan tetapi penelitian ini dengan penelitian sebelumnya memiliki perbedaan di tempat penelitian dan pada sub judulnya yang berbeda.