

**MENGATASI KECEMASAN DALAM KONSEP JEAN PAUL
SARTRE DENGAN TERAPI ZIKIR AL-MARAGHI**

Skripsi:

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Ilmu Aqidah dan Filsafat Islam



Oleh:

Salbiyah Madrijul Ulum

NIM: E91214051

**PROGRAM STUDI AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh :

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum

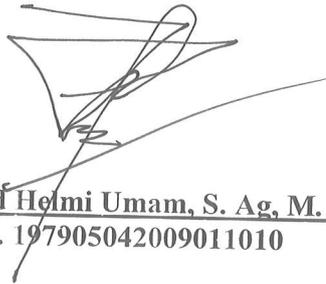
NIM : E91214051

Judul : Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul Sartre Dengan
Terapi Zikir Al-Maraghi.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 24 Juli 2018.

Pembimbing I



Muchammad Helmi Umam, S. Ag, M. Hum
NIP. 197905042009011010

Pembimbing II



Syaifulloh Yazid, MA
NIP. 197910202015031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh Salbiyah Madrijul Ulum ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi
Surabaya, 24 Juli 2018

Mengesahkan,
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan



Dr. Kunawi, M.Ag

NIP. 196409181992031002

Penguji I

Muchammad Helmi Umam, S.Ag. M.Hum

NIP. 197905042009011010

Penguji II

Syaifulloh Yazid, M. A

NIP. 197910202015031001

Penguji III

Dr. H. Chozi, I/c, M.Fil.I

NIP. 197710192009011006

Penguji IV

Fikri Mahzumi, M.Fil.I

NIP. 198204152015031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum

NIM : E91214051

Fakultas/ Prodi : Ushuluddin dan Filsafat/ Aqidah dan Filsafat Islam

Judul Skripsi : Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean Paul Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi.

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 24 Juli 2018

Saya yang menyatakan,



Salbiyah Madrijul Ulum
NIM. E91214051



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Salbiyah Madrijul Ulum
NIM : E91214051
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Aqidah dan Filsafat Islam
E-mail address : Salbiyahmadrijululum@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

Mengatasi Kecemasan Dalam Konsep Jean-Paul Sartre Dengan Terapi Zikir Al-Maraghi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 24 Juli 2018

Penulis,


(Salbiyah Madrijul Ulum)

di hati. Selain itu zikir mampu memberikan ketentraman bagi jiwa pelakunya sekaligus senjata dari perbuatan-perbuatan buruk.⁹²

Di bawah ini adalah beberapa tujuan zikir menurut al-Maraghi dalam beberapa ayat-ayat al-Qur'an yang telah dijelaskan secara ringkas.

a. Zikir Sebagai Penentram Hati

Menurut al-Maraghi dengan berzikir seseorang hatinya akan lebih tenang dan tentram, tidak mudah gundah gulana, bingung, sedih, pikiran tidak kalut serta mehilangkan berbagai rasa negatif termasuk cemas. Firman Allah SWT.

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ

*“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu (Qs. Al-Baqarah 2:152)”*⁹³

Ayat di atas memberikan kepastian kepada setiap pelakunya dengan selalu berzikir dan terus berlindung kepada Allah maka hatinya akan tenang, tidak gundah, cemas, bimbang dan lain-lain. Zikir merupakan sebaik-baik amal yang mampu mendekatkan seorang hamba dengan penciptanya. Selain itu merupakan kunci bagi manusia menghadap Allah. Kunci dari setiap jalan yang gelap menuju terang, kunci dari setiap permasalahan manusia.⁹⁴ Al-

⁹²Achyar Zein, “Makna Zikir Perspektif Mufassir Modern di Indonesia”, *Islamic: Jurnal Studi Keislaman* Volume 9, Nomor 2, Maret (2015): ISSN 1978-3183), 504.

⁹³Qs. Al-Baqarah 2:152.

⁹⁴Kamilus Zaman, “*Konsep Tazkiyat Al-Nafs Dalam Al-Quran: Perspektif Ahmad Mustafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi Dan Signifikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Di Indonesia.*” (Skripsi—Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2016), 109-110.

Sehingga dapat dipahami, bahwa semua ayat-ayat zikir yang dituangkan al-Maraghi mempunyai inti yaitu, mengingatkan manusia agar berzikir kepada Allah, karena dengan berzikir hati yang mati akan hidup. Zikir adalah hakikat sesungguhnya untuk menghidupkan hati, jika manusia tidak berzikir maka akan kehilangan hatinya yang hidup, seperti hampa, bingung, gelisah, layaknya tidak ada jalan lagi untuknya, namun jika hati yang hidup selalu dekat, ingat, dengan Sang Pencipta, berbeda jika hatinya mati, semuanya terasa sesak, menimbulkan rasa kegelisah, cemas, takut, dan lain-lain. Sehingga berzikirlah pada Allah agar hatimu menjadi tenang dan tentram.

Lantas bagaimana dengan orang yang atheis ataupun yang tidak bertuhan mengatasi kecemasan, yaitu dapat dilakukan dengan merenung atau menyendiri di tempat yang menurutnya nyaman dan menghabiskan waktu dalam kesunyian. Dapat dilakukan dengan cara lain seperti meditasi dengan melepaskan pikiran dari segala hal membebani, maupun mencemaskan dalam hidup dengan cara menarik nafas secara perlahan dari hidung dalam-dalam, simpan sebentar, lalu lepaskan pelan-pelan. Melakukan hal-hal yang mampu mengurangi rasa cemas seperti halnya, berenang, ataupun hobi berolahraga dan lain sebagainya. Tujuannya yaitu sama menghilangkan rasa cemas, dan pikiran-pikiran negatif yang bersarang dalam hati dan akal.

