TERAPI ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRIWATI DALAM MENGHADAPI UJIAN SYAFAHI DI PONDOK PESANTREN FADLLILLAH WARU SIDOARJO

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Strata Satu (S-1)
dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi

Disusun oleh:
Luluk Ainiyah Agustin
(E97217062)

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2021

PERNYATAAN ORSINALITASI KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Luluk Ainiyah Agustin

NIM : E97217062

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Institusi : UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya skripsi ini berjudul *"Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo"*, adalah hasil karya saya sendiri, melainkan pada hal-hal yang dirujuk pada sumbernya.

Sidoarjo, 22 Juli 2021

Saya yang menyatakan

Luluk Ainiyah Agustin

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Luluk Ainiyah Agustin

NIM : E97217062

Program Studi : Tasawuf & Psikoterapi

Judul Skripsi : Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya 06 Juli 2021
Menyetujui Pembimbing,

Dr. Mukhammad Zamzami, Lc, M.Fil.I
NIP. 198109152009011011

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo" yang ditulis oleh Luluk Ainiyah Agustin telah diuji di depan tim penguji pada tanggal 08 Juli 2021.

Tim Penguji :

1. Dr. Mukhammad Zamzami, Lc, M.Fil.l (Dosen Penguji I) :
2. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.l (Dosen Penguji II) :
3. Dra. Khodijah, M. Si. (Dosen Penguji III) :
4. Drs. Hodri, M.Ag (Dosen Penguji IV) :

Surabaya, 23 Juli 2021

Dekan

Dr. Kunawi Basyir, M.Ag.
NIP. 196409181992031002

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 bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Luluk Ainiyah Agustin
NIM : E97217062
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : lulukainiaagustin08@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
■ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (… …)
yang berjudul :

"TERAPI ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRIWATI DALAM MENGHADAPI UJIAN SYAFAHI DI PONDOK PESANTREN FADLLILLAH WARU SIDOARJO .

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 14 Agustus 2021

Penulis

Luluk Ainiyah Agustin

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadlillah, Waru, Sidoarjo". Di dalam penelitian ini penulis memberikan tiga batasan permasalahan, diantaranya : (1) Bagaimana Kecemasan yang dirasakan santriwati ketika menghadapi ujian syafahi?, (2) Apasaja terapi zikir yang diberikan untuk mengatasi kecemasan saat ujian syafahi?, (3) Bagaimana perubahan yang dirasakan santriwati setelah melakukan terapi zikir? Manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek, teoris dan juga praktis. Secara praktis penelitian ini bermanfaat untuk bertambahnya wawasan dan pengetahuan dalam keilmuan islam terutama dalam bidang terapi zikir. Sedangkan secara praktis penelitian ini memiliki manfaat sebagai sumber data yang dapat digunakan pada penelitian dengan mengangkat tema yang sama tetapi dari sudut pandang yang berbeda. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai Peneliti adalah : untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan santriwati, untuk mengetahui amalan zikir yang diberikan pada santriwati untuk mengatasi kecemasan saat ujian syafahi, untuk mengetahui perubahan yang dirasakan santriwati setelah melakukan terapi zikir. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research), dengan menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang prosedurnya menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan yang dialami oleh subyek penelitian yang diamati. Dalam menganalisis data, Penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif yang terdiri dari empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan menggunakan metode analisis induktif. Setelah peneltian dilakukan, dapat di ambil beberapa kesimpulan, antara lain : (1) ada lebih dari satu penyebab kecemasan santriwati diantaranya : tidak ada penjengukan, berpidato di depan umum (muhadloroh), amaliyah tadris, ujian tahriri, ujian syafahi. Namun dari beberapa faktor tersebut kecemasan yang paling besar adalah ketika santriwati menghadapi ujian syafahi. (2) ada banyak amalan yang diberikan pimpinan pondok untuk mengatasi kecemasan santri antara lain : sholat sunnah, zikir, berdoa. (3) perbedaan yang dirasakan santriwati sebelum dan sesudah melakukan amalan yang diberikan yaitu, sebelum melakukan amalan santriwati merasa cemas yang berlebih ketika akan menghadapi ujian syafahi, namun setelah melakukan amalan santriwati merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian syafahi bahkan ada santriwati yang sudah tidak cemas menghadapi ujian syafahi.

Kata Kunci : Terapi Zikir, Kecemasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The chapter of this thesis is "Remembrance Therapy to Overcome Anxiety of Santriwati in Facing the Syafahi Exam at the Fadlillah Islamic Boarding School, Waru, Sidoarjo". In this study, the authors provide three limitations of the problem, including: (1) How is the anxiety felt by female students when facing the Syafahi exam?, (2) What remembrance therapy is given to overcome anxiety during the Syafahi exam?, (3) How are the changes felt by the students after doing remembrance therapy? The benefits of this research can be seen from two aspects, theoretical and also practical. Practically this research is useful for increasing insight and knowledge in Islamic scholarship, especially in the field of remembrance therapy. While practically this research has benefits as a source of data that can be used in research with the same theme but from a different point of view. While the objectives to be achieved by the researcher are: to find out the anxiety felt by female students, to find out the practice of remembrance given to female students to overcome anxiety during the syafahi exam, to find out the changes felt by female students after doing remembrance therapy. This type of research is field research, using a qualitative approach, namely research whose procedures produce descriptive data in the form of written or spoken words experienced by the research subjects observed. In analyzing the data, the author uses a descriptive qualitative method which consists of four stages, namely data collection, data reduction, data display and drawing conclusions using inductive analysis methods. After the research has been carried out, several conclusions can be drawn, including: (1) there is more than one cause of anxiety for female students including: no visits, public speeches (muhadloroh), amaliya tadris, tahriri exams, syafahi exams. However, of these factors, the greatest anxiety is when female students face the syafahi exam. (2) there are many practices given by the leadership of the boarding school to overcome the anxiety of students, including: sunnah prayers, remembrance, praying. (3) the difference felt by the female students before and after doing the given practice, namely, before doing the practice the female student felt excessive anxiety when she was going to face the syafahi exam, but after doing the practice the female student felt calmer in the face of the syafahi exam and there were even female students who were not anxious to face the syafahi exam.

Keywords: Remembrance Therapy, Anxiety

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

Pernyataan Orsinalitas Karya.....ii
Pengesahan Skripsi iii
Motto.....iv
Persembahan v
Abstrak.....vi
Kata Pengantar viii
Daftar Isi x
BAB I PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Identifikasi Masalah..... 4
C. Rumusan masalah..... 5
D. Tujuan Penelitian 5
E. Manfaat Penelitian 5
F. Landasan Teoritik..... 6
G. Penelitian Terdahulu..... 10
H. Metode Penelitian..... 16
I. Sistematika Pembahasan..... 21
BAB II LANDASAN TEORI 22
A. Terapi Zikir 22
1. Pengertian Terapi 22
2. Pengertian Zikir..... 24
3. Manfaat Zikir..... 27
4. Macam-Macam Penerapan Zikir 29
B. Kecemasan 31
1. Pengertian Kecemasan 32
2. Jenis- Jenis Kecemasan 34
3. Penyebab Terjadinya Kecemasan..... 36
4. Tanda-Tanda Kecemasan 37
BAB III GAMBARAN UMUM PONDOK 39

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

A. Latar Belakang Berdirinya Pondok 40
B. Sejarah Pondok 41
C. Letak Geografis Pondok Pesantren Fadllillah 42
D. Amaliyah Ibadah 46
BAB IV PENERAPAN TERAPI ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRIWATI 49
A. Faktor Kecemasan Santriwati 50
B. Cara Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Ujian Syafahi 52
C. Perbedaan Yang Dirasakan Santriwati Sebelum Dan Sesudah Melakukan Terapi Zikir 53
D. Analisis Data 54
BAB V PENUTUP 57
A. Kesimpulan 57
B. Saran 58
DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era ini yang mana perubahan yang dialami manusia sangat berbeda 360 derajat dengan kehidupan nya di masa lalu, karena adanya teknologi yang lambat laun mengubah kehidupan manusia menjadi serba moderen, serba canggih bahkan sangat memudahkan manusia untuk menjalankan aktivitas setiap harinya. Manusia moderen adalah makhluk yang dapat berfikir secara logis bahkan mampu memanfaatkan segala kecanggihan teknologi yang sedang berkembang pesat di zaman ini. Meskipun pada mulanya semua teknologi dibuat guna mempermudah problematika seseorang tetapi lebih dari satu persoalan manusia tidak bisa diselekasikan dengan kecanggihan teknologi pada zaman ini, seperti permasalahan psikis manusia, batin manusia dan lain sebagainya yang dapat dilihat seperti sekarang ini.

Manusia yang selalu menuntut kesempurnaan dalam hidup menjadikan dirinya seseorang yang selalu membandingkan kehidupan nya dengan orang lain. Dari sini timbul perseteruan dalam hidup yang mengakibatkan seseorang kehilangan pegangan hidupnya. Kehilangan pegangan hidup dalam diri seseorang menjadikan orang itu kehilangan jati diri, sehingga membuatnya susah dalam mengatasi masalah kehidupan dan pada akhirnya orang itu mudah sekali mengalami stres, gelisah, gundah, khawatir dan tegang dalam hidupnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Padahal sejak zaman Rasul dulu sudah ada penjelasan bahwa kegelisahan dan kesusahan dalam kehidupan setiap makhluk pasti ada. Ketika di zaman Rasul banyak sekali cerita para sahabat yang mulanya merasa gelisah bahkan mengalami kehampaan pada dirinya, setelah para sahabat meniru dan mengamalkan semua ajaran-ajaran yang disampaikan Rasulullah, para sahabat pun merasakan adanya ketentraman dalam kehidupan nya dan merasa tentram. Dengan seiring berjalan nya waktu hal ini menjadi sebuah keilmuan tersendiri dalam kajian islam yang berdiri pada abad ke-2 hijriyah yang kita kenal sampai saat ini yaitu tasawuf.[1]

Setiap manusia di dalam kehidupannya pasti akan mengalami segala macam permasalahan kehidupan, baik permasalahan kecil maupun permasalahan yang besar sekalipun, seperti halnya kehilangan seseorang yang kita sayang, terjadinya bencana alam dan lain sebagainya, bahkan tidak jarang juga musibah yang menimpa manusia terjadi secara beruntun. Tetapi semua itu tergantung kemampuan manusia dalam mengahdapi musibah yang dialami, dikarenakan Allah tidak akan menguji para hamba melebihi batas kemampuan. Pemahaman ini dapat diterima oleh manusia yang dapat memahami arti kehidupan, lain halnya ketika manusia belum memahami arti kehidupan, akan menyebabkan tidak seimbangnya antara kecanggihan teknologi dengan taraf kemanusiaannya. Maka dari itu tasawuf hadir sebagai salah satu jalan keluar supaya manusia dapat kembali ke jalan-Nya, manusia yang memiliki keseimbangaan pada dirinya akan

[1] Farisa Rifqi, skripsi: , *"Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyyah untuk Mengatasi Kecemasan" (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al–Fathiyyah, Kampung Pojok Salak, Desa Jonggol, Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor)* , (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2019).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki hati yang tentram dan damai. Seperti halnya firman Allah yang tertuang di satu ayat Al-Qur'an yang artinya:

"(yaitu) orang–orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah–lah hati menjadi tentram" (Ar-Rad : 28)

Salah satu tokoh yaitu Imam Junaidi memberikan pendapat bahwa tasawuf adalah ajaran yang mengajarkan akhlak budi luhur serta meninggalkan segala akhlak yang tercela.[2] Dari sinilah manfaat dari tasawuf untuk terapi sufistik adalah sebuah jalan keluar yang dapat menyelesaikan semua permasalahan manusia di kehidupan pada zaman yang moderen ini. Dikarenakan di dalam tasawuf dikenal memiliki segala hal yang sangat diperlukan oleh semua manusia moderen, dan juga dibutuhkan supaya terwujudnya ruhani yang luhur,sesuai tatanan dan tetap pada lingkup syariah. Mengapa tasawuf dikaitkan dengan persoalan-persoalan manusia di zaman moderen ini? Karena ajaran-ajaran tasawuf dapat menyeimbangkan ketentraman hati manusia. Ketentraman hati manusia adalah hal yang diinginkan oleh manusia modern, manusia yang hatinya belum tentram sama halnya dengan hati mereka sedang sakit karena banyak nya perasaan-perasaan negatif yang manusia rasakan, seperti halnya merasakan kecemasan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan sangat sering terjadi pada manusia yang rasa kepercayaan dirinya kurang dan biasanya ditandai dengan gugup, keluar keringat berlebih, badan nya terasa panas dingin, tidak nafsu makan, hingga sering buang air kecil. Kecemasan dapat terjadi ketika seseorang akan menghadapi suatu

[2] Syaikh Abdul Qadir Isa, *"Hakekat Tasawuf",* Jakarta : Qisthi Press, 2014, hal, 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hal, seperti akan berpidato di depan umum, akan memasuki lingkungan baru (sekolah), akan mengahadapi ujian sekolah. Penjelasan ini sama dengan yang terjadi di pondok pesantren fadlillah, dimana menurut informasi yang peneliti dapatkan ada beberapa santriwati yang mengalami kecemasan karena akan melaksanakan ujian akhir, dari kecemasan tersebut mengakibatkan santri tidak bisa menyelesaikan soal-soal ujian dengan baik, kecemasan ini dapat ditangani dengan beberapa cara, salah satunya dengan cara terapi zikir berupa amalan-amalan yang diberikan oleh pimpinan pondok.

Dari sini peneliti tertarik untuk meneliti kecemasan yang dirasakan santriwati ketika akan melaksanakan ujian syafahi serta cara mengatasi kecemasan tersebut dengan terapi zikir dari pimpinan pondok. Maka peneliti akan mengangkat sebuah judul "Terapi Zikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati Dalam Menghadapi Ujian Syafahi Di Pondok Pesantren Fadllillah, Waru Sidoarjo".

B. Identifikasi Masalah

Setelah melihat pemaparan yang ada di latar belakang, dapat ditemukan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kecemasan yang dirasakan santriwati ketika menghadapi ujian syafahi
2. Terapi zikir yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada santriwati saat ujian syafahi
3. Perbandingan yang dirasakan santriwati sebelum dan sesudah melakukan terapi zikir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Rumusan Masalah

Supaya mendapatkan sebuah kesimpulan dari penelitian ini, maka adanya rumusan masalah sangatlah penting. Oleh sebab itu ada tiga rumusan masalah pada penelitian ini, antara lain :

1) Bagaimana Kecemasan yang dirasakan santriwati ketika menghadapi ujian syafahi?
2) Apasaja terapi zikir yang diberikan untuk mengatasi kecemasan saat ujian syafahi?
3) Bagaimana perubahan yang dirasakan santriwati setelah melakukan terapi zikir?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kecemasan yang dirasakan santriwati
2. Untuk mengetahui amalan zikir yang diberikan pada santriwati untuk mengatasi kecemasan saat ujian syafahi
3. Untuk mengetahui perubahan yang dirasakan santriwati setelah melakukan terapi zikir

E. Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian pasti ada manfaat yang dapat diambil. Begitu juga dengan penelitian ini yang memiliki manfaat secara teoritis dan juga manfaat secara praktis.

1. Manfaat teoritis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

- Bertambahnya wawasan dan pengetahuan dalam keilmuan islam terutama dalam bidang terapi zikir.
- Lebih memahami dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, tentang terapi zikir dan juga kecemasan pada diri seseorang.
- Mengetahui apa saja terapi zikir yang dapat dijadikan sebagai penyembuhan terhadap penyakit hati.

2. Manfaat praktis
   - Adanya kemauan untuk melakukan terapi zikir pada diri sendiri dan orang lain, yang bertujuan untuk salah satu cara penyembuhan serta usaha untuk lebih dekat kepada Allah SWT.
   - Untuk sumber data yang dapat digunakan pada penelitian dengan mengangkat tema yang sama tetapi dari sudut pandang yang berbeda.

F. Landasan Teoritik

Supaya dapat membantu pemecahan masalah yang akan diteliti oleh peneliti, di dalam prosesnya diperlukan adanya sebuah kerangka teori. Karena menurut pengertiannya kerangka teori adalah sebuah prinsip atau konsep ilmiah yang digunakan dalam penelitian sebagai dasar penyelidikan terhadap suatau peristiwa.[3]

Pengertian dari terapi adalah sebuah cara yang digunakan untuk mengembalikan atau memulihkan kesehatan seseorang yang sedang sakit, baik

[3] Abdul Mustaqim, *"Epistemologi Tafsir Kontemporer"*, (Yogyakarta: LKIS, 2012), h. 20

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sakit fisik maupun psikis.[4] Seseorang yang membantu proses terapi disebut dengan seorang terapis, fungsi seorang terapis adalah memberikan umpan balik kepada klien secarang langsung dan jujur, terapis juga harus memberikan dorongan serta motivasi dan juga kehangatan untuk klien dalam proses penyembuhan. Terapi yang baik adalah dimana terapis bisa membuat klien lebih tenang. Sedangkan kata sufistik sendiri memiliki makna beraliran sufi dan berkaitan dengan ajaran tasawuf.

Di dalam agama islam banyak ahli-ahli tasawuf yang sudah menggunakan terapi sebagai proses penyembuhan, yang biasa disebut dengan terapi sufistik. Yang berarti bahwa terapi sufistik adalah salah satu cara pengobatan dan penyembuhan pada seseorang yang memiliki gangguan pada psikologisnya, dilakukan dengan tersusun dengan bersumberkan kitab suci Al-Qur'an dan juga As- Sunah (Al-Hadist).[5] Dalam ajaran tasawuf ada tiga tahapan terapi sufistik diantaranya : takhalli yang dirtikan dengan pemberihas atau pengosongan diri dari sifat-sifat buruk, tahalli adalah penghiasan diri atau pengisian diri dengan sifat-sifat yang positif, dan yang ketiga adalah tajalli yang memiliki makna sebagai penemuan atas apa yang di cari-cari dan melakukan nya dalam kehidupan sehari-hari.[6]

---

[4] Dewi Ainul Mardliyah, *"Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik",* Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora Banjarmasin, Vol. 14. No.2 (2016), hlm. 235.

[5] Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, and Wan Sharazad Wan Sulaiman, *'Terapi Spritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi',* Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1 (2013), hlm. 145.

[6] M. Amin Syukur, "*Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf",* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Muhtar Sholihin berpendapat bahwa terapi sufistik adalah sebuah proses penyembuhan menggunakan kerangka pemikiran dari ajaran tasawuf terhadap penyakit hati, kejiwaan atau spiritual.[7]

Dalam pelaksanaan terapi sufistik seseorang diwajibkan untuk memperbanyak amalan-amalan melalui amaliyah ibadah seperti : sholat, senantiasa berdzikir kepada Allah, puasa, tilawah Al-Qur'an.yang bertujuan supaya seseorang dapat lebih dekat dengan Allah, sehingga dapat melupakan sakit yang dirasa. Sudah banyak dokter-dokter yang juga menggunakan terapi dalam proses penyembuhan pasien, tetapi itu semua hanya bertujuan untuk menyehatkan jasmaninya saja, beda dengan terapi sufistik yang bertujuan untuk penyembuhan tidak hanya sehat jasmani tetapi juga sehat rohani, karena di dalam tubuh manusia tidak hanya terdapat organ-organ yang terlihat oleh mata tetapi juga ada unsur ruh dan jiwa yang berkaitan dengan psikis manusia.

Hati adalah tempat untuk bertumpu dan juga tempat tuhan memberi nilai yang diihat dari perbuatan serta tindakan yang dilakukan oleh manusia. hati manusia mempunyai karakter yang berubah-ubah sehingga sangat mudah terkena permasalahan batin. Al-Ghazali memaparkan bahwa didalam hati ada 3 karakter, diantaranya : qolbun shahih yang artinya hati yang sehat, qolbun mayyit yang artinya hati yang mati, dan qolbun maridl yang artinya hati yang mengandung penyakit.

[7] M. Solihin, "*Terapi Sufistik"*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2004), hlm. 35.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Ibnu Thaimiyah qolbun maridl adalah hati yang didalamnya terdapat penyakit hati, seperti : kecemasan, keraguan, kedzaliman dan juga kebodohan. Ahli sufi berpendapat bahwa timbulnya berbagai macam penyakit hati yang dialami manusia itu disebabkan oleh manusia tersebut jauh dari Allah. permasalah manusia moderen pada saat ini cenderung mereka merasa kehilangan jati dirinya, disini terapi sufistik hadir untuk memberikan petunjuk serta pembinaan dalam permasalahan keimanan seseorang yang nantinya akan bersambung ke rohani orang tersebut. Didalam kondisi seperti sekarang ini hadirlah tasawuf sebagai salah satu solusi untuk pemecahan masalah manusia moderen. Zakaria al-Anshari menjelaskan jika tasawuf adalah sebuah ilmu yang bersamanya dapat dimenerti tentang cara pembersihan jiwa, perbaikan tingkah laku, serta cara untuk mendapatkan kebahagiaan yang hakiki dengan cara pembangunan secara lahir dan juga batin.

Kecemasan merupakan salah satu penyakit hati yang sering dialami oleh manusia, dikarenakan timbul rasa takut yang berlebih sehingga tidak bisa mengontrol alam bawah sadar manusia dan menjadikan perasaan nya campur aduk. Cemas sering terjadi ketika seseorang sedang akan melakukukan suatu hal, diantaranya : datang ke tempat kerja untuk interview, berpidato di depan umum, akan melaksanakan ujian sekolah dan lain sebagainya. rasa cemas biasanya ditandai dengan beberapa hal : gugup, susah tidur, tidak nafsu makan, sering buang air kecil, badan terasa panas dingin dan masih banyak lagi. Jika kecemasan pada seseorang tetap dibiarkan akan sangat berdampak pada kehidupan nya mendatang, seperti jika seorang siswa sebelum melakukan ujian sekolah merasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cemas berlebih sampai tidak nafsu makan dan susah tidur dampaknya akan ke nilai ujian nya menjadi jelek dikarenakan ketika mengerjakan soal ujian siswa kurang konsentrasi dan gugup sehingga apa yang telah ia pelajari sebelumnya akan hilang.

Menurut Prawitasari kecemasan dalam belajar ialah rasa kekhawatiran yang tidak menyenangkan dan tidak jelas yang disebabkn oleh tidak yakin nya seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi tugas-tugas akademis.[8]

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah salah satu penyakit hati yang sering dialami oleh manusia, penyebab kecemasan pun bermacam-macam dan yang paling sering adalah disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Penyakit hati seperti kecemasan ini dapat di hilangkan dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan cara terapi sufistik dzikir menggunakan beberapa amalan-amalan serta ajaran Rasulullah.

G. Penelitian Terdahulu

Telaah pustaka dalam penelitian ini, penulis memfokuskan pokok permasalahan pada Terapi Zikir untuk mengatasi kecemasan, dengan tujuan untuk mencari tahu tentang apa saja ajaran serta amalan-amalan yang diajarkan untuk dapat digunakan sebagai terapi zikir dalam mengatasi kecemasan. Dengan ini Penulis menemukan beberapa karya ilmiah yang ada hubungannya dengan judul yang diambil, antara lain :

[8] Prawitasari, J. E, "*Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu"*. *(*Yogyakarta: Erlangga, 2012).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Sebuah karya ilmiah berupa jurnal yang ditulis oleh Ahmad Zaini dengan judul *"Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental Dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat"*. Di dalam tulisannya, penulis memaparkan bahwa terapi sufistik adalah salah satu jalan keluar dari sekian banyak metode pengobatan untuk digunakan sebagai pertolongan kepada seseorang yang sedang dalam keadaan mentalnya terganggu atau sedang ada masalah dengan kejiwaannya, sehingga menghasilkan pribadi yang lebih baik dan juga sehat.[9]
2. Jurnal, yang ditulis oleh Mugiarto dengan judul "*Metode Terapi Pendidikan Sufistik (studi tentang penyembuhan penderita gangguan jiwa di padepokan wali sirri desa winong kec. Mirit kab. Kebumen) "*.di dalam karya ilmiah ini penulis memaparkan bahwa Pengertian dari pendidikan sufistik yaitu sebuah cara dari manusia untuk melatih serta mengembangkan kemampuan-kemampuan yang sudah ada sejak lahir, baik kemampuan secara rohani ataupun secara jasmani. Dengan menggunakan motode dari ajaran-ajaran tasawuf yang lebih mengedepankan aspek batin daripada aspek dohir. Bisa juga dengan menggunakan ajaran-ajaran dari sufisme yang di dalamnya berisikan tentang berbagai macam aspek, salah satunya yaitu tentang akhlak. Baik

[9] Ahmad Zaini, skripsi: *"Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat",* (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus: 2017) , hlm. 13.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akhlak kepada sang kholik, kepada rosul, kepada manusia dan juga kepada semua makhluk ciptaan Allah.[10]

3. Skripsi, yang ditulis oleh Umi Nurmiati dengan judul "*Terapi Sufistik Dalam Mengobati Penyakit Hati".* Di dalam tulisannya penulis menjelaskan bahwa Adanya penyakit yang berkaitan dengan hati dikarenakan adanya berbagai macam penyakit di dalamnya. Berbagai macam penyakit itu datang dari berbagai macam sebab, ada yang dari syahwat atau nafsu seseorang itu sendiri, ada yang datang dari gangguan setan, dan bahkan ada juga yang dari hal-hal negatif duniawi. Disini penulis juga menuliskan bahwa praktik yang dilakukan tarekat idrisiyyah menggunakan metode secara umum dan secara khusus, seperti praktik dalam majelis dan praktik dengan perorangan, dari praktik-praktik yang dilakukan banyak dampak positif yang dirasakan oleh jama'ah seperti : adanya perubahan ke arah yang lebih baik, dari segi psikis, dari segi religi, segi batin dan juga dari segi lahiriah. Para jama'ah juga merasa semakin dekat kepada sang pencipta, dapat menghilangkan sikap iri, dengki kepada sesama, senantiasa bersikap adil kepada sesama,dan senantiasa berpikiran positif kepada semua orang.[11]
4. Sebuah karya ilmiah skripsi yang ditulis oleh Acep Aam Amirudin dengan judul *"Terapi Sufistik Perspektif Tarekat Tijaniyah".* Disini penulis memaparkan bahwa dalam tarekat tijaniyah ada bermacam-macam terapi

[10] Mugiarto, skripsi : "*Metode Terapi Pendidikan Sufistik(studi tentang penyembuhan penderita gangguan jiwa di padepokan wali sirri desa winong kec. Mirit kab. Kebumen)* ", (Kebumen : universitas ma'arif nahdlatul ulama: 2018) hlm. 5-6.
[11] Umi Nurmiati, skripsi : "*Terapi Sufistik Dalam Mengobati Penyakit Hati*", (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati : 2020) hlm.1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sufistik yang digunakan, salah satunya yaitu terapi dengan metode zikir. Zikir yang digunakan dibagi menjadi beberapa macam bagian diantaranya : wirid hailalah, zikir lazimah, dan juga wirid wadzifah.[12]

5. Skripsi, yang ditulis oleh Muhammad Riza Afthoni, dengan judul *"Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus"*. Dalam tulisannya, penulis menjelaskan bahwa Cara yang digunaka untuk proses terapi sufistik bagi para santi yang dikategorikan berkebutuhan khusus ini menggunakan metode penerapan zikir. bacaan-bacaan zikir yang diajarkan untuk para santri yang berkebutuhan khusus antara lain : zikir sholawat, zikir sesudah sholat, zikir asmaul husna, dan lain sebagainya. Dalam penerapan zikir di pondok ini memang sama halnya dengan zikir-zikir pada umumnya, namun disini lebih memfokoskan pada sudut pandang dari pendidikan atau pembelajaran serta menggunakan terapi sebagai salah satu bentuk penyembuhan di pondok ini bagi para santri, terkhusus santri dengan kategori berkebutuhan khusus atau autisme.[13]
6. Skripsi, yang ditulis oleh Anbar Qurota A'yun, dengan judul "*Peran Terapi Lebah (Apitherapy) dan Terapi Sufistik bagi Penyembuhan Pasien Pengidap Penyakit Bronkitis".* Dalam tulisannya ini, penulis menjelaskan bahwa Dalam terapi penyembuhan ini terapis mengkombinasikan terapi

[12] Acep Aam Amirudin, Skripsi *"Terapi Sufistik dalam Perspektif Tarekat Tijaniyah",* (Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati: 2012), hlm.1

[13] Muhammad Riza Afthoni, skripsi *," Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus",* (Kudus : IAIN Kudus : 2020) hlm. 61.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sufistik sebagai cara untuk menguatkan proses penyembuhan pasien. Terapi sufistik dan juga terapi lebah sangat efektif untuk membantu penyembuhan klien-klien yang mengalami penyakit bronkitis. Setelah melakukan terapi ini para pasien sudah tidak merasakan gejala-gejala yang dialami oleh orang yang mengidap penyakit bronkitis, seperti halnya : sudah tidak merasa nyeri pada bagian dada, tidak merasakan sesak saat bernafas, dan juga sudah tidak mengalami batuk gejala batuk secara terus-menerus, bahkan para pasien juga sudah bisa meninggalkan obat-obatan kimiawi.[14]

7. Skripsi yang ditulis oleh Abdullah dengan judul *" Bimbingan Konseling Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Pada Santri Di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya"*. Dalam penelitian nya penulis memaparkan bahwa beberapa penyebab santri mengalami kecemasan berbicra di depan orang banyak adalah dikarenakan didikan orang tua dengan kata-kata negatif, pendidikan formal yang metode pembelajaran nya lebih ke guru ceramah dan murid mendengarkan sehingga tidak adanya komunikasi antara satu sama lain, dan pernah mengalami trauma atau kdrt dari orang tuanya. Cara yang digunakan peneliti untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan bimbingan

[14] Anbar Qurota A'yun, skripsi, "*Peran Terapi Lebah (Apitherapy) dan Terapi Sufistik bagi Penyembuhan Pasien Pengidap Penyakit Bronkitis", (*Bandung : UIN Sunan Gunung Djati : 2018) hlm. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseling menggunakan terapi relaksasi pada santri yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum.[15]

8. Jurnal yang ditulis oleh Dona Fitri Annisa dan Ifdil dengan judul *"Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)"*. Dalam penelitian nya dijelaskan bahwa Peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan menyebabkan berbagai problematika yang timbul baik secara fisik maupun mental, seperti kecemasan. Masalah pada psikologis lansia mengalami penurunan yang juga dipengaruhi dengan kesehatan fisik dengan masalah mental seperti : cara dan sikap dalam hidup, rasa kesepian, emosi yang mengalami peningkatan, timbul rasa tidak berharga. Dengan demikian perlu adanya pembekalan pada lansia mengenai konsep dari kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga dampaknya dapat diminimaliskan.[16]

Dari beberapa kajian pustaka terdahulu yang ada hubungannya dengan pembahasan yang akan dibahas oleh penulis terdapat persamaan dalam pembahasan mengenai terapi zikir yang di hubungkan dengan objek lain. Namun dalam penelitian ini dengan kajian terdahulu juga ada perbedaannya yang terletak pada segi objek, segi tempat penelitian dan juga target penerima. Dimana dalam penelitian ini Penulis lebih memfokuskan dampak positif dari terapi zikir yang ada di pondok pesantren Fadlillah ini kepada santriwati yang mengalami kecemasan serta meneliti penyebab, tanda-tanda kecemasan yang dirasakan santriwati.

---

[15] Abdullah, skripsi, "*Bimbingan Konseling Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Pada Santri Di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya"* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel : 2010), hlm. 1.

[16] Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan *(Anxiety)* pada Lanjut Usia (Lansia)**",** jurnal Konselor, Vol. 5. No. 2 (2016), hlm. 98.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

H. Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian harus adanya sebuah metode penelitian yang gunanya untuk pengumpulan data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini menggunaka metode kualitatif deskriptif, metode kualitatif biasa dikenal dengan sebuah metode yang bersifat alamiah.[17] Metode kualitatif deskriptif ialah salah satu metode yang sering dipakai untuk meneliti sebuah kejadian yang terjadi saat ini.

1) Tempat Penelitian dan waktu penelitian

Tempat dari penelitian ini, berada di salah satu Pondok Pesantren yang ada di kota Sidoarjo Jawa Timur, yaitu Pondok Pesantren Fadllillah yang beralamatkan di Jln. Kyai Mas Ali, RT 06 RW 03, No. 57-A desa Tambak Sumur, kecamatan Waru, kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai bulan Juni 2021.

2) Jenis Data

Dari pengertian nya jenis data dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu data primer dan data sekunder.[18]

a. Data Primer

Salah satu data yang terdapat kalimat dan juga tindakan dari masalah yang akan diteliti, melalui proses wawancara lalu ditulis pada lembaran kertas dan juga melalui rekaman suara. Data primer

[17] Sugiyono, "*memahami penelitian kualitatif"*, (Bandung: Alfabeta, 2010,) hlm.1
[18] Kartini Kartono, "pengantar metodologi riset sosial", (Bandung: Mandiri Maju, 1990), hlm. 267.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan di tempat penelitian berupa hasil wawancara dan juga hasil observasi dengan beberapa informan. Supaya tercapainya penelitian ini, maka peneliti membutuhkan bantuan dari beberapa informan yang dapat digali informasinya mengenai kecemasan pada santriwati dalam menghadapi ujian syafahi, Diantaranya: pengurus pondok putri dan santriwati.

b. Data Sekunder

Data tambahan yang digunakan peneliti sebagai tambahan, diantaranya : majalah, artikel, karya ilmiah, dan juga buku yang ada kaitannya dengan kecemasan pada diri seseorang.

3) Subyek penelitian / Sumber Data

Sebagai kelengkapan dari jenis data tersebut, maka perlu ada sumber data yang dipakai peneliti. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah beberapa buku, karya ilmiah dan juga beberapa informan. Informan adalah orang dari tempat penelitian yang mengetahui serta bersedia untuk dijadikan sumber informasi mengenai permasalahan yang terjadi di tempat tersebut. Informasi yang peneliti dapatkan dengan cara mewawancarai beberapa santriwati, dan pengurus pondok putri.

4) Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah langkah demi langkah yang digunakan sebagai pengumpulan data yang berguna sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan penelitian yang diberikan dalam penelitian ini. Pembahasan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dibicarakan adalah lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, instrumen penelitian.

5) Teknik Pengumpulan Data

Dari judul yang peneliti ambil maka penelitian ini menggunakan beberapa cara guna untuk pengumpulan data, diantaranya dengan cara observasi,wawancara, dan juga dokumentasi.

i. Observasi adalah tindakan mencatat dan mengamati keadaan yang nampak dalam obyek penelitian. Observasi terdiri dari dua macam, diantaranya : pengamatan secara langsung ditempat terjadinya suatu peristiwa, dimana peneliti mendatangai secara langsung tempat yang akan diteliti, yang kedua yaitu pengamatan secara tidak langsung, dimana peneliti tidak mendatangi tempat tersebut melainkan dengan melakukan pengamatan dengan cara melihat film, beberapa slide dan juga foto.

   Di dalam penelitian ini penulis melakukan observasi secara langsung, dimana peneliti mendatangi pondok pesantren Fadlillah yang berada di Sidoarjo dengan tujuan melakukan pengamatan serta pencatatan terhadap permasalahan yang terjadi.

ii. Wawancara ialah proses tanya jawab antara satu orang atau lebih untuk memperoleh informasi yang sedang diteliti. Penulis menggunakan wawancara untuk memperoleh sumber data. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, dimana peneliti telah menyiapkan pertanyaan inti yang akan di tanyakan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kepada narasumber. Dalam wawancara ini peneliti menggunakan teknik sampling, teknik sampling adalah sebuah teknik yang dapat digunakan untuk memilih subjek yang akan dijadikan informan untuk membantu kelangsungan penelitian. Peneliti telah memilih beberapa narasumber yang akan membantu proses penelitian ini, diantaranya : 5 pengurus pondok, 7 santriwati.

iii. Dokumentasi adalah pengumpulan atau pemilihan bukti-bukti dan juga keterangan berupa gambar dan lainnya. Proses dokumentasi bisa dengan melampirkan beberapa bukti seperti gambar dan rekaman suara.[19]

6) Validasi Data

Untuk pengujian atas data terkait terapi zikir untuk mengatasi kecemasan santriwati saat ujian syafahi di Pondok Pesantren Fadlillah Waru Sidoarjo, peneliti memakai beberapa sumber dengan langkah yang digunakan, diantaranya melakukan studi pendahuluan, melakukan observasi tempat atau pengecekan tempat sebelum penelitian dilakukan, melalukan proses wawancara, mengupulkan informasi yang didapat, serta melakukan analisis data.

7) Analisis Data

Dari berbagai data yang telah terkumpul, selanjutnya dipilah dan dirangkai secara tersusun dan selanjutnya dianalisis supaya sebuah penelitian memiliki nilai ilmiah. Salah satu tokoh berpendapat bahwa

[19] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

analisis data adalah sebuah proses dari mulai mengurutkan data hasil dari penelitian kedalam bentuk pola, sehingga menghasilkan sebuah tema.[20] Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, diantaranya :

a) Mengelompokkan sesuatu yang dibutuhkan.
b) Penggunaan analisis kualitatif dalam sebuah kata atau kalimat.
c) Mempelajari serta meneliti hasil dari penelitian yang berupa wawancara serta memahaminya.
d) Menghubungkan beberapa yang telah diperoleh sehingga mencapai tujuan.

8) Instrumen penelitian

Penjelasan dari KBBI, arti kata dari instrumen yaitu sebuah alat yang dapat dipakai sebagai pengerjaan sesuatu. Dalam penelitian ini instrumen atau alat yang dipakai adalah peneliti itu sendiri atau *Human Instrumen*, dikarenakan dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen dalam sebuah penelitian yaitu peneliti , yang memiliki fungsi sebagai penentu fokus penelitian, pencari dan menunjuk narasumber sebagai sumber data, serta membuat kesimpulan atas penemuannya.

9) Indikator Pencapaian

I. Pemahaman terhadap pengertian dari terapi dan zikir, macam-macam penerapan zikir, dan manfaat terapi zikir.
II. Pemahaman tentang salah satu penyakit hati yaitu kecemasan

[20] Lexy J. Moleong. "*Metodologi Penelitian Kualitatif*. "(Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 280.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

III. Mengetahui terapi zikir untuk mengatasi kecemasan

IV. Diharapkan dapat membantu orang lain dalam proses penyembuhan dengan terapi zikir.

I. Sistematika Pembahasan

Bab I : Pendahuluan

Meliputi : latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, landasan teoritik, penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II : **Landasan Teori**

Meliputi dua aspek yaitu terapi zikir dan kecemasan.

Terapi zikir : pengertian terapi, pengertian zikir , macam-macam terapi zikir, manfaat terapi zikir.

Kecemasan : pengertian kecemasan, jenis-jenis kecemasan, penyebab terjadinya kecemasan, tanda-tanda kecemasan.

Bab III : **Gambaran Umum Pondok Pesantren Fadllillah**

Berisi tentang latar belakang berdirinya pondok, sejarah pondok, letak geografis, amalan rutin yang ada di pondok.

Bab IV : Hasil Penelitian

Berisi tentang faktor kecemasan santriwati, cara untuk mengatasi kecemasan santriwati saat ujian syafahi, perbedaan sebelum melakukan terapi zikir dan setelah melakukan terapi zikir yang dirasakan santriwati.

Bab V: **penutup**

Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian dan saran-saran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Terapi Zikir

1. Pengertian Terapi

Terapi berasal dari bahasa inggris *"therapeutic"* yang memiliki arti sebagai proses pengobatan, sedangkan arti dalam bahasa arab الا ستشفاء yang berasal dari kata شفاء – يشفى – شفى yang memiliki arti penyembuhan. Salah satu ayat Al-Qur'an yang membahas tentang penyembuhan yaitu surat Yunus ayat : 57, yang memiliki arti: *"Wahai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman".* Dari pemaparan ayat diatas dapat dikatakan bahwa sesungguhnya Allah telah menyediakan obat bagi penyakit-penyakit yang diderita setiap manusia.

Menurut beberapa ahli psikologi memaparkan bahwasannya terapi ialah sebuah cara yang memiliki tujuan untuk menyembuhkan kesehatan orang lain yang sedang mengalami sakit. Maka dari itu terapi memiliki banyak arti selain perawatan dan pengobatan. Banyak hal yang dihasilkan dari proses terapi baik secara psikis ataupun fisik yang dirasakan seseorang yang sedag sakit.[21]

Menurut pandangan lain, terapi atau pengobatan memiliki arti pengembalian dalam fungsi hati nurani seseorang. Sebelum memulai proses terapi terlebih

[21] M. Amin Syukur, *"sufi Healing: Terapi Dalam Literatur Tasawuf"*, *Jurnal Walisongo: IAIN Walisongo Semarang*, Vol 20. No 2 (2012), hlm. 394.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dahulu dipastikan bahwa apakah hati nurani seseorang masih berfungsi atau sudah tidak berfungsi. Jika hati nurani seseorang masih berfungsi akan lebih mudah untuk proses penyembuhan karena selalu membisikkan hal-hal yang baik seperti : kasih sayang, tolong-menolong dan selalu berprasangka baik terhadap diri sendiri serta orang lain. Begitu pula jika hati nurani seseorang sudah tidak berfungsi lagi maka akan menghambat proses penyembuhan dikarenakan ia akan mengalami penolakan terhadap hal-hal baik yang datang padanya.[22]

Di dalam agama islam banyak ahli-ahli tasawuf yang sudah menggunakan terapi sebagai proses penyembuhan, yang biasa disebut dengan terapi sufistik. Yang berarti bahwa terapi sufistik adalah salah satu cara pengobatan dan penyembuhan pada seseorang yang memiliki gangguan pada psikologisnya, dilakukan dengan tersusun dengan bersumberkan kitab suci Al-Qur'an dan juga As- Sunah (Al-Hadist).[23] Dalam ajaran tasawuf ada tiga tahapan terapi sufistik diantaranya : takhalli yang dirtikan dengan pemberihas atau pengosongan diri dari sifat-sifat buruk, tahalli adalah penghiasan diri atau pengisian diri dengan sifat-sifat yang positif, dan yang ketiga adalah tajalli yang memiliki makna sebagai penemuan atas apa yang di cari-cari dan melakukan nya dalam kehidupan sehari-hari.[24]

---

[22] M. Riza Afthoni, skripsi, *"Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus", (*Kudus : Institut Agama Islam Negeri Kudus : 2020) hlm. 10.

[23] Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, and Wan Sharazad Wan Sulaiman, *'Terapi Spritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi',* Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1 (2013), hlm. 145.

[24] M. Amin Syukur, "*Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf",* (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Terapi sufistik atau pengobatan sufi adalah sebuah gaya baru di kalangan masyarakat zaman sekarang. Sebagian masyarakat mulai mempercayai adanya pengobatan secara sufistik yang dapat menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis seseorang, selain dalam hal kesehatan terapi sufistik juga memberi banyak dampak positif dalam kehidupan manusia, lain halnya dengan pengobatan dengan medis yang hanya menyembuhkan penyakit fisik dengan alat-alat canggih dan obat-obatan kimiawi. Seiring bertambahnya tahun pengobatan dengan cara sufistik makin dipercaya dan makin banyak penggunanya, dengan tujuan penyembuhan batin manusia yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang.[25]

2. Pengertian Zikir

Secara bahasa zikir diambil dari *bahasa arab dzakara* yang artinya *mengingat*. Sedangkan arti menurut istilah zikir ialah suatu ingatan atau sebuah latihan spiritual yang menyatakakan bahwa Allah hadir dengan membayangkan-Nya. Zikir juga bermakna pujian-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang kali dengan tujuan supaya selalu mengingat Allah SWT.

Al-Ghazali memaparkan bahwa zikir adalah salah satu rukun sangat kuat yang bertujuan sebagai jalan menuju pendekatan diri kepada Allah yang Maha Agung. zikir juga dikenal sebagai tiang guru sebuah tarekat. Dimana seseorang

[25] St. Rahmatiah, Skripsi *"Metode Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan"*, (Makasar :Universitas Islam Negeri Alauddin, 2018), hlm. 149.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak akan pernah sampai kepada Allah melainkan dengan selalu mengingat Allah dengan berzikir secara rutin.[26]

Hasbi Ash-Syiddieqy menjelaskan bahwa zikir ialah penyebutan nama Allah sembari membaca tasbih, tahmid, tahlil, takbir,hauqalah, hasbullah, basmallah, membaca Al-Qur'an, membaca asmaul husna, membaca sholawat nabi serta membaca doa-doa.[27]

Ibnu Athaillah berkata bahwa zikir ialah pembebasan diri dari sikap lalai dan lupa dengan cara menghadirkan Allah secara terus-menerus di dalam hati seseorang. Beberapa kalangan mengatakan jika zikir ialah penyebutan nama Allah secara berulang-ulang dengan hati atau dengan lisan, dengan demikian seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah.[28]

Imam Abu Qasim memaparkan bahwa zikir adalah sebiah lembaran kekuasaan, penghubung, cahaya, pencapaian kehendak, tanda awal perjalanan yang benar dan bukti akhir perjalanan menuju Allah. ia juga mengatakan bahwa zikir merupakan unsur penting dalam perjalanan seorang hamba menuju Allah.[29]

Ibnu Qayyim pernah berkata jika hati seseorang dapat berkarat seperti besi dan perak. Dan alat untuk membersihkannya adalah dengan berzikir kepada Allah, karena zikir dapat membersihkan hati seseorang yang sedang berkarat sehingga ia

---

[26] Simuh, "*Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa,"* (Jakarta: Gramedia, 2019), hlm 96.
[27] Septi Kurniawati, '*Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu'* (Lampung: Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017), hlm . 23.
[28] Syaikh Abdul Qadir Isa, *"Hakekat Tasawuf",* Jakarta : Qisthi Press, 2014, hal, 95.
[29] Abu Qasim al-Qusyairi, ar-Risalah al-Qusyairiyyah, hlm. 10

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bisa menjadi layaknya cermin yang bersih. Penyebab dari berkaratnya hati seseorang disebabkan oleh dua perkara, yaitu lalai dan dosa. Dan yang dapat membersihkan hati seseorang dari lalai dan dosa juga ada dua perkara, yaitu dengan berzikir dan beristighfar memohon ampunan kepada Allah SWT.[30]

Pengamalan zikir adalah sangat mudah, dapat dikerjakan dengan duduk, berbaring, berdiri bahkan dapat dikerjakan ketika seseorang sedang sakit ataupun sehat.tidak ada ibadah yang dapat dilakukan disetiap waktu dan setiap kondisi apapun melainkan zikir. Maka dari itu zikir dikenal sebagai amalan yang paling mudah untuk dilakukan tetapi paling mulia dan paling utama.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa zikir adalah mengingat akan keagungan Allah dan senantiasa memuji Allah dengan pujian-pujian yang diucapkan secara rutin, dengan tujuan untuk pembebasan dari sikap lalai dan lupa serta pendekatan diri kepada Allah. zikir juga menjadi unsur penting dari perjalanan seorang hamba menuju al-Haq.

Zikir terbagi menjadi dua kategori, yaitu zikir orang awam dan zikir orang *khawwash*. Zikir orang awam ialah zikir untuk memperoleh pahala dan ganjaran. Contonya seperti seorang hamba berzikir kepada Allah dengan zikir yang ia kehendaki, tetapi ia tetap berperilaku tercela, seperti sombong, ujub, riya', iri, dengki, suka adu domba dan lainnya. Sedangakn yang dimaksud zikir orang *khawwash* ialah zikir yang diikuti oleh hati. Seperti seorang hamba berzikir kepada Allah dengan zikir-zikir khusus dan juga menggunakan cara-cara yang

[30] Syaikh Abdul Qadir Isa, *"Hakekat Tasawuf",* Jakarta : Qisthi Press, 2014, hal, 95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

khusus juga dengan tujuan memperoleh makrifat kepada Allah, disertai dengan penyucian dirinya dari perilaku tercela dan dihiasi dengan budi pekerti yang luhur. Dengan demikian ia berharap dapat keluar dari kegelapan raga serta mengetahui rahasia-rahasia rohani.

Zikir dapat dijadikan sebagai salah satu terapi sufistik yang dianggap ampuh untuk penyembuhan seseorang, karena dengan berzikir seseorang akan merasakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan. zikir juga dipercaya dapat menghilangkan hal-hal buruk dalam diri seseorang, zikir juga dapat dijadikan sebagai penenang pikiran, serta dengan berzikir dapat menghapus dan menghilangkan dosa seseorang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa zikir memberikan banyak manfaat untuk manusia modern di zaman sekarang ini, dan juga dapat dijadikan sarana supaya seseorang bisa lebih dekat lagi kepada Allah serta dapat dijadikan terapi sebagai penyembuhan fisik maupun psikis seseorang.

3. Manfaat Dzikir

Salah satu tokoh yaitu Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan bahwa ada banyak sekali manfaat dzikir. [31]Antara lain :

1. Zikir dapat menghidupkan hati seseorang.
2. Zikir dapat menjadikan hati bersih dari karatnya. Hati yang berkarat ialah hati yang penuh dengan kemaksiatan dan kelalaian. Dan yang dapat membersihkannya ialah dengan bertobat, selalu berdzikir dan beristighfar.

[31] Ibid., hal. 143.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Zikir dapat mendatangkan muraqabah. Yaitu perasaan seseorang yang merasa bahwa dirinya selalu diawasi oleh Allah. sehingga seseorang bisa lebih baik dalam melakukan kehidupan di dunia.

4. Zikir dapat membuat lisan seseorang terhindar dari perkataan keji, adu domba, ghibah, serta segala sesuatu yang bersifat sia-sia. Manusia moderen pasti berbicara. Jika tidak berdzikir kepada Allah kemungkinan untuk membicarakan keburukan orang lain sangat besar.dan salah satu cara untuk menghindari hal tersebut adalah dengan senantiasa berdzikir kepada Allah.

5. Zikir dapat menjadikan sebuah penghalang antara manusia dengan neraka jahanam

6. Dengan berzikir dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hati seseorang.

7. Seseorang yang senantiasa berzikir dapat membuat hati dan wajah seseorang menjadi bersinar.

8. Berzikir dapat menguatkan hati dan juga badan.

9. Zikir dapat mendatangkan rezeki.

10. Zikir adalah taman surga

11. Dengan berzikir Allah akan selalu mengingatnya, seperti firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 152, yang artinya *"Ingatlah kalian kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepada kalian."*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

12. Dapat menentramkan hati
13. Mendapat ampunan dan pahala besar
14. Menghapus keburukan dan dosa
15. Memudahkan datangnya pertolongan Allah
16. Dapat mengusir, mengekang dan meremukkan syetan.
17. Zikir dapat menghilangkan ras asing terhadap hamba dan Tuhannya
18. Zikir dapat mendatangkan *mahabbah* (cinta) kepada Allah. Barang siapa yang ingin memperoleh cinta kasih Allah maka dia harus senantiasa mengingat-Nya.
19. Zikir dapat mendatangkan *inabah* (kembali kepada Allah)
20. Zikir dapat menyebabkan turunnya rahmat, naungan malaikat bagi orang yang melakukan zikir.

4. Macam-Macam Penerapan Zikir

1) Zikir Qolbiyah

Zikir secara qolbiyah atau berdzikir dengan hati ialah salah satu metode mengingat Allah di dalam hatinya, menghadirkan Allah dalam dirinya seakan sudah menyatu dalam jiwanya. Zikir qolbiyah ini memanfaatkan batin manusia untuk dapat merasakan jiwanya sedang diawasi langsung oleh Allah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zikir qolbiyah sebagai metode terapi untuk membuat seseorang mempunyai kedamaian dan ketenangan dalam hidupnya. Orang-orang yang mengamalkan, tidak akan berlarut-larut sedih, cemas, dan gelisah. Semakin bagus seseorang dalam berzikir kepada Allah, mereka akan mampu merasakan kebesaran Allah dan akan merasa bahagia serta tenang dalam menjalani kehidupannya.[32]

2) Zikir Aqliyah

Zikir aqliyah merupakan kemampuan seorang hamba untuk memahami apa yang telah menjadi ketentuan Allah, bahwa Allah yang Maha Segala. Sebagaimana alam yang kita tempati ini dan kejadian-kejadian di dalamnya sudah menjadi ketentuan-Nya, dengan demikian manusia dapat mengambil hikmah dari setiap peristiwa yang terjadi, serta bersikap ikhlas dengan segala cobaan yang menimpanya. Dikarenakan manusia harus menyadari bahwa semua yang mereka miliki adalah titipan dari Allah yang sewaktu-waktu akan diambil Allah. seperti halnya anak, keluarga, harta, benda dan lain sebagainya.[33]

3) Zikir Amaliyah

Zikir amaliyah ialah sikap takwa dan berakhlak yang baik. Sebuah proses dimana hati disucikan dengan pengucapan kalimat-kalimat pengagungan kepada Allah serta menjadikan penghubung antara hamba dengan Allah. Menjadikan rohani seseorang menjadi kuat dengan ketakwaannya kepada Allah dengan tulus.

---

[32] Muhammad Riza Afthoni, skripsi *," Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus",* (Kudus : IAIN Kudus : 2020) hlm. 11.
[33] Ibid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dengan demikian seseorang akan merasakan kenikmatan dalam melakukan setiap aktivitasnya.[34]

Adapun bacaan-bacaan didalam zikir sebagai berikut:

a. Membaca tasbih (subhanallah), yang memiliki arti Maha Suci Allah.
b. Membaca tahmid (alhamdulillah), yang memiliki arti segala puji bagi Allah.
c. Membaca tahlil (la ilaha illahallah), yang memiliki arti tiada Tuhan selain Allah.
d. Membaca takbir (allahuakbar), yang memiliki arti Allah Maha Besar
e. Membaca istighfar (astaghfirullahaladzim), yang memiliki makna memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung.
f. Membaca hauqallah (la haula wala quwwata illa billah hil adzim), yang meiliki makna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
g. Membaca hasballah (hasbunallah wani'mal wakil) yang memiliki arti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya penolong).
h. Membaca shalawat Nabi (allahumma sholli ala muhammad waala ali sayyidina muhammad), yang memiliki arti Ya Allah berikalah rahmat-Mu kepada Nabi Muhammaf dan keluarga Nabi Muhammad.
i. Membaca asmaul husna (nama-nama baik Allah)
j. Tilawati Qur'an

B. Kecemasan

[34] Ibid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Pengertian Kecemasan

Arti kata dari kecemasan dalam *bahasa inggris* adalah *anxiety*, yang berasal dari kata *bahasa latin angustus* yang artinya *kaku dan ango*, artinya mencekik.[35] Sedangkan dalam *bahasa arab* memiliki *arti khauf*. Kata *khauf* dalam KBBI ialah sebuah kata benda yang mempunyai arti kekhawatiran atau ketakutan. Ketakutan dan kekhawatiran yang dirasakan adalah ketakutan akan suatu hal yang belum diketahui dengan pasti apa penyebab dan dampaknya. Perasaan seperti ini biasanya terjadi karena seseorang merasa tertekan, stress dan kurang percaya diri.[36]

Menurut kajian psikologi islam yang merujuk pada Al-Qur'an, menjelaskan kecemasan sebagai perasaan emosi dan takut akan suatu hal. Takut dalam artian ini lebih mengarah ke takut kepada Allah, takut tidak mendapat ridha dari Allah, takut akan siksa Allah. [37]Allah juga telah menjelaskan dalam Al-Qur'an bahwa akan menguji hambanya dengan ketakutan. Surat Al-Baqarah ayat 155 yang artinya : "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Kecemasan ialah manifestasi dari berbagai proses emosi yang sedang bercampur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan

[35] Dona Fitri Anisa dan Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", Jurnal Konselor, Vol. 5 , No. 2 (2016), hlm. 94.
[36] Husain Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar Lengkap,* (Bangil: Yayasan Pasentren Islam, 1986), hlm. 89.
[37] Aditya Dedy Nugraha, *"Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam"*, Indonesian Journal of Islamic Psychology, Volume 2. No. 1 (2020), hlm. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Kecemasan merupakan perasaan subyektif yang mempunyai reaksi terhadap pengalaman yang tidak mengenakkan diri. Apabila pengalaman tersebut disimbolisasikan dan dimasukkan ke dalam ketidaksadaran dapat menyebabkan konsep diri dari individu berubah.

Kecemasan merupakan salah satu penyakit hati, yang menurut *Al-Ghazali* termasuk golongan qolbun maridl. Kecemasan sendiri memiliki arti sebuah keadaan emosi seseorang yang muncul ketika orang tersebut merasa stres, dengan ditandai oleh seseorang merasakan ketegangan, perasaan khawatir akan suatu hal dengan disertai respon fisik sperti: tingginya tekanan darah, jantung berdebar kencang, dan lain-lain.[38]

Kecemasan timbul dikarenakan adanya perasaan tidak percaya diri dengan apa yang akan dilakukan, seperti akan melaksanakan ujian sekolah, berpidato di depan orang banyak, dan lain sebagainya. Perasaan cemas ini dapat dihilangkan dengan salah satu cara yaitu berlatih atau belajar dengan matang terlebih dahulu sebelumnya, dengan demikian seseorang akan memiliki rasa percaya diri yang bertambah sehingga tidak akan merasa cemas dan gugup.

Hawari memaparkan bahwasannya kecemasan merupakan suatu gangguan afektif dengan adanya tanda dan gejala seperti : munculnya rasa takut atau khawatir yang berlebihan dan terjadi secara berkelanjutan. Orang tersebut tidak

[38] Linda Fitria, "*Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19",* Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia), Vol. 6, No. 1 (2020), hlm. 1.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengalami masalah dalam menilai realitas serta kepribadiannya tetap utuh, dapat diartikan bahwa perilaku orang tersebut mengalami gangguan tetapi tetapi normal.[39]

Derajat menjelaskan bahwa kecemasan adalah salah satu kondisi emosi yang sedang terjadi karena terdapat tekanan pada perasaan atau terjadinya pertentangan pada batin seseorang, jika seseorang sedang mengalami kecemasan yang disebabkan oleh hal-hal tersebut, maka perasaan yang akan muncul dengan bentuk emosi yang disadari dan juga yang tidak disadari, bentuk yang disadari seperti: takut, lemah, dan merasa terancam. Sedangkan yang tanpa disadari yaitu timbul rasa takut tanpa sebab yang jelas.[40]

Cemas ialah suatu perilaku yang menunjukkan ketidakberanian seseorang ditambah dengan perasaan risau terhadap sebab-sebab yang tidak jelas.[41]

Setelah melihat pemaparan di atas mengenai kecemasan dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah sebuah sikap tidak berani dari diri seseorang sehingga menyebabkan tekanan pada diri orang tersebut, seperti: frustasi, konflik batin dan juga stress, namun ini merupakan hal yang biasa terjadi pada manusia.

2. Jenis- Jenis Kecemasan

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga jenis, diantaranya[42] :

[39] Vivin dkk, *"Kecemasan dan motivasi belajar"*, Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 8 No. 2, (2019), hlm. 244.
[40] Derajat*," kecemasan pada siswa",* (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm. 27.

[41] Kartini Kartono, *"Hygiene Mental",* (Bandung: Mandar Maju, 2000), hlm. 120.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1) Kecemasan Neurosis

Penjelasan dari kecemasan neurosis ialah sebuah perasaan cemas yang disebabkan oleh suatu bahaya yang tidak diketahui datangtanya. Perasaan tersebut terletak di ego seseorang yang muncul karena sebuah dorongan dari ide. Kecemasan neurosis adalah sebuah ketakutan pada suatu hukuman yang dapat terjadi jika suatu insting atau perasaan dilakukan. Contoh : ketika seseorang melihat polisi di jalan seseorang merasa cemas padahal dia tidak melanggar aturan lalu lintas apapun, hal ini dapat terjadi karena sejak kecil perasaannya mengatakan bahwa jika polisi adalah orang yang harus ditakuti.

2) Kecemasan Moril

Kecemasan moral timbul dikarenakan adanya konflik antara ego dan super ego. Kecemasan moril ialah sebuah perasaan cemas yang muncul dari sebuah tindakan baik yang nyata maupun tidak nyata, dimana tindakan tersebut bertentangan dengan super ego sehingga dapat menyebabkan perasaan bersalah pada diri seseorang. Kecemasan moral ialah rasa cemas dan takut pada diri seseorang yang muncul akibat rasa bersalah ketika akan melakukan atau sedang melakukan suatu hal yang bertentangan dengan norma. Contoh : seorang anak yang merasa gagal dalam merawat ibunya yang sudah lanjut usia.

3) Kecemasan realistik

---

[42] Dona Fitri Anisa dan Ifdil, *"Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)"*, Jurnal Konselor, Vol. 5 , No. 2 (2016), hlm. 95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecemasan realistik ialah sebuah kecemasan yang sangat berkaitan dengan rasa takut akan datangnya bahaya dari luar. Kecemasan ini juga merupakan kecemasan yang tidak menyenangkan yang didasari dari adanya objek yang mengancam dari dunia luar. Contoh : seorang pengendara montor takut jika akan berkendara di tempat yang sepi sendirian, dikarenakan maraknya kasus pembegalan yang dilakukan di jalan sepi.

3. Penyebab Terjadinya Kecemasan

Banyak hal yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Menurut para ahli kecemasan dapat terjadi karena adanya rasa takut, rasa bersalah, serta rasa tidak percaya diri. Kecemasan timbul dari beberapa hal, diantaranya :

i. Penyebab utama timbulnya perasaan cemas pada diri seseorang adalah ketika orang tersebut memiliki pengalaman buruk di masa lalu. Dimana orang tersebut merasa cemas dan takut jika sewaktu-waktu pengalaman buruknya tersebut muncul dikehidupan nya mendatang sehingga menyebabkan ketik nyamanan, seperti pengalaman buruk pernah gagal tes untuk memasuki sekolah atau kerja.

ii. Lingkungan, Lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung atau tidak nyaman bagi seseorang dapat mengakibatkkan kecemasan. Karena orang tersebut selalu merasa jika khawatir dan cemas melakukan sesuatu.

iii. Kehilangan orang yang dicintai, seperti kehilangan orang tua, sahabat, teman yang sangat berharga bagi orang tersebut. Ia merasa cemas karena takut tidak bisa menemukan orang yang bisa menerimanya seperti dulu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

iv. Akan menghadapi ujian sekolah, seperti ujian nasional. Seseorang akan merasa cemas saat ujian karena melihat situasi ujian yang tegang.

v. Faktor eksternal seperti : kehilangan dan perubahan status dan peran, ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, ancaman integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar, ancaman sistem diri.

4. Tanda-Tanda Kecemasan

Untuk mengetahui seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat dari tanda-tanda yang muncul dari orang tersebut.

Prasetyono memaparkan bahwa rasa cemas bisa dilihat dari segi jasmani dan rohani pada diri seseorang, dari segi jasmani seseorang seperti : telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, susah tidur, nafas terasa sesak, tidak nafsu makan, sering merasa pusing, dan lain sebagainya. sedangkan dari segi rohani atau dari segi mental yang dirasakan seseorang ketika sedang cemas adalah : susah berkonsentrasi, timbul kurang percaya diri, selalu merasa tidak tenang dan gelisah.[43]

Kartini kartono juga memberikan pendapat bahwa kecemasan pada diri seseorang dapat ditandai dengan sering terasa mual dan ingin muntah, badan terasasa letih, merasa gemetar yang berlebih, dan juga sering merasa diare.[44]

---

[43] Abdullah, skripsi, "*Bimbingan Konseling Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Pada Santri Di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya"* (Surabaya : IAIN Sunan Ampel : 2010), hlm. 44.

[44] Kartini,Kartono, *"Hygiene Mental",* (Bandung : Mandar Maju), hlm. 121.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Dadang Hawari kecemasan ditandai oleh beberapa faktor yaitu: Cemas, takut, khawatir , Firasat buruk, takut akan fikirannya sendiri, Mudah tersinggung, tegang, tak bisa istirahat dengan tenang, gelisah, mudah terkejut, gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas sesak, gangguan pencernaan, nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti ditusuk-tusuk, berkeringat, badan panas atau dingin , mulut kering, sukar menelan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan, gangguan seksual (libido meninggi).[45]

Berdasarkan beberapa pendapat bisa ditarik kesimpulan bahwa kecemasan pada diri seseorang dapat diketahui dari segi fisik dan psikisnya. Dari segi fisik seperti : telapak tangan mengeluarkan keringat dingin, susah tidur, nafas terasa sesak. Sedangkan dari segi psikis : susah berkonsentrasi, timbul kurang percaya diri, selalu merasa tidak tenang dan gelisah.

[45] Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, n.d.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

GAMBARAN UMUM PONDOK

Lembaga pendidikan islam tradisional atau biasa dikenal dengan sebutan pondok pesantren hadir dan berkembang di Nusantara yang pasti menempuh sejarah yang amat panjang. Rangkaian perlembagaannya sudah dimulai sejak lama ketika para wali berdakwah menyebarkan agama islam di Indonesia melalui surau dan masjid. Pesantren yang banyak disebut-sebut sebagai pendidikan ruhaniyah yang mana sangat erat kaitannya dengan pendekatan manusia kepada Tuhan dengan membimbing santri untuk menjalankan rutinitasnya dengan niat semata-mata karena Allah, sehingga didalamnya diharapkan menjadi penyempurna Ibadah.

Ibadah ialah salah satu ajaran agama islam yang memeliki arti menyerahkan diri secara utuh. Dengan ini akan terciptanya perilaku dan sikap dalam bentuk peribadahan dalam bebagai bentuk, diantaranya berperilaku dan bersikap baik secara amali maupun badani dan juga tidak hanya hubungan dengan Allah saja tetapi juga hubungan dengan semua makhluk ciptaan Allah yang terdiri dari ibadah sosial dan juga ritual. Pada dasarnya semua makhluk diperintahkan untuk senantiasa mengabdi kepada Allah, sehingga tidak ada alasan kepada siapapun untuk melalaikan kewajiban beribadah kepada Allah. semua makhluk diciptakan tidak hanya sekedar untuk mengalami kehidupan dan juga kematian tetapi harus ada pertanggung jawaban kepada penciptanya untuk senantiasa mengabdikan diri.

Pondok pesantren ialah tempat yang dihuni oleh para santri yang di dalamnya juga terdapat guru atau kyai yang memahami ilmu agama. Para santri diwajibkan untuk menginap di pondok pesantren supaya dapat menyempurnakan ilmu agama secara langsung baik berupa praktik ataupun teori. Di ruang lingkup pondok pesantren para santri dapat melakukan ajaran-ajaran islam seperti sholat, puasa, dan juga bagaimana cara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bersosialisasi dengan baik sehingga ilmu yang didapatkan lebih sempurna. Yang bertujuan untuk menciptakan pribadi yang islami pada diri santri dan menjadikan para santri sebagai penyebar ajaran islam di lingkungan masyarakat dengan ilmu yang telah mereka pelajari.

A. Latar Belakang Berdirinya Pondok

Latar belakang berdirinya Pondok Pesantren Fadlillah diawali dengan pembelajaran Al-Qur'an sekitar tahun 1975 untuk anak-anak dengan menggunakan sistem tradisional oleh salah satu pendirinya yaitu KH. Abdul Ghoni. Tempat pembelajaran Al-Qur'an berawal dari sebuah surau kecil yang berada di sebelah rumah beliau. Santri yang mengikuti pembelajaran Al-Qur'an berasal dari warga desa Tambak Sumur dan sekitar desa Tambak Sumur. Dikarenakan santri yang mengikuti pembelajaran Al-Qur'an lebanyakan dari anak-anak, untuk menarik hatinya KH. Abdul Ghoni menghadiahkan uang untuk siapa saja yang mau mengikuti pembelajaran Al-Qur'an, dari sinilah jumlah santri semakin bertambah.

Sekitar tahun 1985 ketika empat orang wali santri sedang menjenguk putra mereka yang menuntut ilmu di Pondok Modern Gontor, muncul keinginan untuk mendirikan pondok pesantren seperti pondok gontor. Ke empat wali santri tersebut adalah : KH. Abdul Ghoni, KH. Mansyur, KH. Abdul Hadi dan KH. Abdul Karim. Beliau-beliau ini merupakan tokoh masyarakat di desa masing-masing yang berada di kecamatan Waru Sidoarjo.

Ketika putra-putra mereka telah menyelesaikan pendidikan nya di pondok gontor, keinginan untuk membangun pondok seperti pondok gontor telah terwujud. Bertepatan pada tahun 1997 berdirilah pondok pesantren Fadllillah yang berada di desa Tambak Sumur Waru Sidoarjo. Nama fadllillah diambil dari nama masjid yang berada di sebelah pondok dibangun jauh sebelum pondok berdiri dan yang memberi nama juga KH.abdul Ghoni. Pendidikan yang ada di pondok Fadlillah pada saat itu pendidikan tradisional yaitu diniyah. Pada awal mula berdirinya pondok santri yang menuntut ilmu di pondok ada 11

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang santri yang terdiri dari 10 santriwan dan 1 santriwati, mereka rata-rata berusia 12 tahun.[46]

B. Sejarah Pondok

Pondok pesantren fadlillah yang berada di Jln. Kyai Mas Ali, RT 06 RW 03, No. 57-A Tambak Sumur, Waru, Sidoarjo adalah salah satu pondok modern cabang dari pondok Darussalam Gontor yang pusatnya berada di daerah Ponorogo Jawa Timur. Disebut dengan pondok cabang Gontor, karena konon yang mendirikan pondok adalah alumni dari pondok Gontor dan juga beberapa aturan serta amalan nya sama dengan yang ada di pondok Gontor. Pondok pesantren Fadlillah berdiri pada tahun 1997, yang di dirikan oleh beberapa orang penting di dalamnya, antara lain : KH. Abdul Ghoni, KH. Mansyur, KH. Abdul Hadi, KH. Abdul Karim. Pada mulanya pondok menggunakan pendidikan secara tradisional yaitu diniyah yang hanya terdiri dari 11 santri, 10 santriwan dan 1 santriwati yang rata-rata berusia 12 tahun. Pada tahun 1999 pondok mulai membangun pendidikan formal tingkat Madrasah Tsanawiyah dengan nama Madrasah Tsanawiyah Fadlillah dan Madrasah Aliyah dengan nama Madrasah Aliyah Fadlillah. Pondok pesantren fadlillah ini terdapat beberapa bangunan yaitu pondok putra, pondok putri dan rumah pak kyai atau ndalem. [47]

Setelah KH. Abdul Ghoni wafat, pondok dipimpin oleh putranya yaitu Drs. KH. Ja'far Shodiq sampai saat ini. Pondok yang dulunya hanya terdapat beberapa orang santri dan juga beberapa pengajar, sekarang menjadi kurang lebih sekitar 755 santri, baik santriwan maupun santriwati. Pengajarnya pun juga bertambah seiring berjalan nya waktu menjadi 300 pengajar secara keseluruhan, pengajar yang ada adalah beberapa pengajar dari luar dan beberapa pengajar dari dalam. Maksud dari pengajar dari luar adalah pengajar yang berasal dari luar pondok atau dulunya tidak menempuh pendidikan di pondok fadlillah, sedangkan pengajar dari dalam adalah santri yang dulunya menempuh pendidikan di pondok fadlillah

[46] Agus Rahman, *wawancara*, Sidoarjo, 20 Mei 2021.
[47] Izzul Arobi, *wawancara*, Sidoarjo, 31 mei 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

atau yang biasa disebut dengan pengabdian. Untuk menempuh pendidikan di pondok bisa mulai dari kelas 1 Mts sampai dengan kelas 3MA atau selama 6 tahun dan bisa juga dengan mulai 1 MA- 3MA atau selama 3 tahun. Pondok fadlillah disebut dengan pondok moderen karena sistem pengajaran nya menggunakan sekolah umum dan juga sistem salafi serta dikenal dengan pondok berbahasa dikarenakan setiap santri diwajibkan menggunakan bahasa ketika berkomunikasi kepada temanya menggunakan bahasa arab/ bahasa inggris.[48]

C. Letak Geografis Pondok Pesantren Fadllillah

Letak pondok fadlillah yang strategis yaitu 4 KM dari terminal bungur asih dan 2 KM dari bandara juanda, Tambak Sumur adalah sebuah desa yang berada di wilayah paling utara dari kabupaten Sidoarjo yang berbatasan langsung dengan kota Surabaya bagian timur. Adapun letak geografis Pondok Pesantren Fadllillah adalah di desa Tambak Sumur dengan batasan-batasan wilayah antara lain :

1. Dari sisi bagian barat yang berbatasan langsung dengan Desa Gedongan/Wadung Asri
2. Dari sisi bagian selatan berbatasan langsung dengan Desa Tambak Rejo
3. Dari sisi bagian utara berbatasan langsung dengan perumahan Pondok Candra
4. Dari sisi bagian timur berbatasan langsung dengan Desa Tambak Oso

a. Visi dan Misi Pondok Fadllillah

Semua sekolah atau lembaga pendidikan tentu mempunyai visi dan misi untuk menjadikan lembaga pendidikan menjadi terarah serta memiliki tujuan yang pasti. Demikian juga dengan Pondok Pesantren Fadllillah yang juga mempunyai visi dan misi, diantaranya :

Visi	Misi
Terbentuknya insan yang berbudi tinggi, berpengetahuan luas, berbadan sehat dan perfikiran	Membiasakan setiap perilaku yang bernafaskan Islam

[48] Ika Nurin, *wawancara*, Sidoarjo, 04 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bebas	
	Menggali potensi sumber daya manusia secara Islami dengan meningkatkan kualitas belajar mengajar yang berkesinambungan.
	Menerapkan menejemen sekolah dengan manejemen peningkatan mutu berbasis sekolah.
	Melaksanakan pembelajaran dan pembimbingan secara aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAKEM) dalam pencapaian prestasi akademik dan non akademik dengan pendekatan CTL (Contextual Teaching Learning).
	Melaksanakn pengembangan 8 standar pendidikan
	Melaksanakan pengembangan kegiatan peningkatan mutu akademik dan non akademik.
	Melaksanakan kegiatan dalam bentuk olah raga atau seni
	Melaksanakan kegiatan dalam bentuk UKS, PMR, dan Pramuka.
	Mengasah cara berfikir yang rasional sebagai bekal meraih pendidikan yang lebih tinggi serta dapat mengimplementasikan dalam bermasyarakat.
	Melaksanakan pengembangan kegiatan yang aktif, komepetitif dan inovatif berlandaskan keimanan.

b. Motto dan Panca Jiwa Pondok

Pondok pesantren fadlillah juga memiliki motto dan juga panca jiwa pondok, diantaranya:

Motto Pondok	Panca Jiwa Pondok
Berbudi Tinggi	Keikhlasan
Berbadan Sehat	Kesederhanaan
Berpengetahuan Luas	Berdikari
Berfikiran Bebas	Ukhuwah Islamiyah
	Bebas

Sumber : Kantor Administrasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Stuktur Kepengasuhan Pondok Pesantren Fadllillah

1. RIAYATUT THOLABAH
(Pimpinan Pondok Fadllillah)
Pembantu Riayah :
1. Ust. Surahman
2. Ust. Rizky M. Kurniawan
3. Ust. M. Abbas Ghozali
4. Ustdz. Masriyah

Pelaksana Pembantu Riayah :
1. Ust. M. Achsin
2. Ust. Agus Nugraha
3. Ustdz. Dewi Asfufah
4. Ustdz. Jauharotul Amriyah
5. Ustdz. Nur Lailatul Hidayah
6. Ustdz. Himmatus Sa'adah

2. KE – TMI – AN
1. Ust. Riza Jamal
2. Ust. Imam Mahrus
3. Ustdz. Ilyatul Aflahah
4. Ustdz. Sylvi Shonya NR
5. Ustdz. Latifah N.

3. ADM. KEUANGAN
1. Ust. Fatchul Huda
2. Ust. Jauhar Fuadi
3. Ust. Kholidun azhari

1. BAHASA / MUHADLOROH
1. Ust. M. Nur Ahsan
2. Ust. Alif Amirul Alim
3. Ust. Ainur Rofiq
4. Ustdz. Selly Marita
5. Ustdz. Niswatun Muthoharoh

2. PRAMUKA
1. Ust. M. Alimin
2. Ust. M. Mahbub
3. Ust. M. Mahrus
4. Ustdz. Ni'matu Azizah
5. Ustdz. Sefiani
6. Ustdz. Syafira Qolila

8. DAPUR
1. Ust. Zam-zam Achmadi
2. Ust. M. Dzikrullah
3. Ust. M. Fatiq
4. Ust. Aji Prianto
5. Ust. M. Iqbal
6. Ust. M. Nasihin
7. Ust. M. Faishol
8. Ust. M. Akris
9. Ust. Irsyad
10. Ust. Khoirul Umam
11. Ust. Syafi'i
12. Ust. M. Amiruddin

9. KEBERSIHAN
1. Ust. Mas'ud
2. Ust. Habib Abdullah
3. Ust. M. Diki Yudha
4. Ustdz. Mawadda
5. Ustdz. Izzun
6. Ustdz. Indah Fadllah R

10. KOPERASI
1. Ust. M. Mahrus Hidayat
2. Ust. Dahri
3. Ust. M. Latif
4. Ustdz. Nur Lailatul Hidayah

11. BIOFIR / ISI ULANG
1. Ust. M. Wasian
2. Ust. Alfan Rahmawan
3. Ust. M. Hafidz
4. Ust. Kamil
5. Ust. Ardan

12. MUSHOLLAH
1. Ust. Jarjis Abdullah
2. Ust. Habibun Na'im
3. Ust. Syahril Shiddiq

13. UNIT USAHA PONDOK

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. OLAH RAGA 1. Ust. Arif Santoso 2. Ust. Arif Rahman 3. Ust. Khidlir Ali 4. Ustdz. Lutfi Dwi 5. Ustdz. Fitriani **7. WARTEL** 1. Ust. Asyari 2. Ust. Latif Ardiansyah	**1.** Ust. Bahrul Ulum **2.** Ust. Nasikhin **3.** Ust. M. Dahri **4.** Ust. M. Hafidz **13. PERLENGKAPAN** 1. Ust. Zein Malik 2. Ust. Ivan Rosyidi

Sumber : Kantor Administrasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Amaliyah Ibadah

Amaliyah ibadah adalah suatu kebiasaan seorang santri atau semua penghuni pondok tentang amalan-amalan dan juga kegiatan-kegiatan yang biasa mereka lakukan dengan tujuan untuk mengabdikan diri kepada Allah SWT secara sempurna. Dalam hal ini di setiap pondok pesantren memiliki tanda atau ciri yang membedakan dari pondok pesantren yang lain dalam pengamalan amaliyah ibadah ini. Karena tidak sedikit pondok pesantren yang masih menggunakan metode kuno atau metode para guru-guru terdahulu, yang di dalamnya terdapat sebuah niat yang berhubungan dengan pendidikan rohani di dalam kehidupan lingkup pesantren. Bisa dibilang, pendidikan secara rohani merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan pesantren, sebagai sarana pengembangan potensi rohani yang bisa menjadi jalan untuk mendorong seseorang agar selalu berpegang teguh pada pokok dan kaidah-kaidah agama yang menjadi pondasi sebagai penguat dan pengokoh hubungan manusia dengan Allah Swt.

Adanya pendidikan rohani dapat menjadikan pendobrak bagi kehidupan manusia, hingga menjadikan manusia lebih fokus kepada hal-hal yang bermoral, berakhlakul karimah dan selalu menjadikan agama sebagai landasan dalam bersikap sehingga bisa menciptakan sikap istiqomah, memiliki jiwa yang tenang dan selalu optimis yang dengan demikian bisa menjadikan seseorang memiliki tekad yang tidak tegoyahkan dalam menghadapi cobaan dan rintangan untuk melangkah dan berupaya memohon pertolongan kepada Allah Swt.[49]

[49] Farah Al Kiftiyah dan A. Jauhar Fuad, "*Pendidikan Rohani dan Tradisi Amaliyah di Pondok Pesantren Salafiyah Kota Kediri", Indonesian Journal of Humanities and Social Scinces*, vol. 1, no. 1 (2020), 72.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun kegiatan-kegiatan di pondok pesantren fadlillah sebagai berikut:

a. Kegiatan harian

No	Waktu pelaksanaan	Kegiatan
1	04.30	Sholat subuh berjama'ah
2	05.00	Pemberian kosa kata bahasa arab/bahasa inggris
3	05.30	Waktu untuk santri melakukan aktivitas seperti : piket pondok, piket kamar, mandi, mencuci, menyetrika dll
4	06.00	Makan
5	06.30	Sholat duha berjama'ah
6	07.00	Berangkat sekolah
7	12.00	Pulang sekolah, makan
8	12.30	Sholat duhur berjama'ah
9	13.00	Berangkat sekolah
10	15.00	Pulang sekolah
11	15.00	Sholat ashar berjama'ah
12	15.30	Tilawati qur'an surat Ar-Rahman dan Al-Waqi'ah
13	16.00	Waktu untuk santri melakukan aktivitas seperti : piket pondok, piket kamar, mandi, mencuci, menyetrika dll
14	17.00	Tilawati qur'an di mushola
15	17.30	Sholat magrib berjama'ah
16	18.00	Pembacaan doa yaumiyyah
17	18.30	Tilawati qur'an
18	19.00	Sholat isya' bejama'ah
19	19.30	Makan
20	20.00	Doa belajar
21	20.20	Belajar
22	21.30	Doa setelah belajar + doa tidur
23	22.00	Tidur

b. Kegiatan mingguan

No	Waktu pelaksanaan	Kegiatan
1	Senin, pukul 20.00	Muhadloroh
2	Senin, pukul 00.00	Zikir malam
3	Rabu, pukul 18.30	Qiro'ah Al-Qur'an bil ghina'
4	Kamis, pukul 20.00	Muhadloroh
5	Kamis, pukul 00.00	Zikir malam
6	Jum'at, pukul 05.00	Khataman qur'an
7	Jum'at, pukul 07.00	Olahraga, tandhiful 'amm
8	Jum'at, pukul 18.30	Mengaji kitab safinatun najah
9	Minggu, pukul 13.00	Pramuka

c. Kegiatan Bulanan

No	Waktu pelaksanaan	Kegiatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1	Hari kamis malam jum'at wage, pukul 19.30	Istighosah habib salim
2	Malam selasa kliwon, pukul 00.00	Dalailul khoirot
3	Setiap malam 12 hijriyah, pukul 19.30	Pembacaan diba'
4	Setiap hari ahad di awal bulan	Rapat bulanan ustad dan ustadzah
5	Menyesuaikan	Perlombaan ekstrakulikuler

d. Kegiatan Tahunan

No	Waktu pelaksanaan	Kegiatan
1	Pukul 07.00 dan 19.30	Haul KH. Abdul Ghoni
2	17 Ramadhan, pukul 19.30	Khataman qur'an untuk memperingati nuzulul qur'an
3	Setiap hari setelah sholat subuh	Ngaji subuh
4	17 agustus, pukul 07.00	Peringatan HUT RI
5	Menyesuaikan	Khutbatul Ars'y (pengenalan pondok kepada santri baru)
6	Menyesuaikan	Etiquette (pembekalan sebelum liburan)
7	Setiap hari selama bulan ramadhan, pukul 08.00	Ngaji kitab kuning
8	Menyesuaikan	Ujian sekolah
9	Menyesuaikan	Amaliya tadris
10	Pukul 19.30	Pelepasan santri akhir
11	12 Rabi'ul awal, pukul 19.30	Peringatan maulid nabi
12	Pukul 19.30	Pergantian pengurus pondok
13	Menyesuaikan	Yudisium santri akhir
14	Menyesuaikan	Sidang kenaikan kelas
15	Menyesuaikan	Drama arena

Sumber : Kantor Pengasuhan Santri

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Pondok Pesantren Fadllillah memiliki kegiatan rutin harian, mingguan,bulanan, dan juga tahunan yang wajib diikuti oleh seluruh santri yang gunanya untuk melatih dan mendidik santri supaya menjadi pribadi yang lebih baik serta mandiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

PENERAPAN TERAPI ZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRIWATI

Masalah yang terjadi di Pondok Pesantren Fadlillah adalah kecemasan santri dalam pelaksanaan ujian syafahi. Di Pondok Pesantren Fadllillah terdapat dua kali ujian di setiap tahun nya, ujian yang pertama yaitu ujian syafahi (ujian lisan) yang mana pelajaran yang diampu merupakan pelajaran-pelajaran pondok yang ditanyakan secara lisan, biasa nya dilakukan selama satu minggu. Dan yang kedua adalah ujian tahriri (ujian tulis)yang mana pelajaran yang diampu meliputi semua mata pelajaran baik pelajaran umum dan pelajaran pondok, dilakukan secara tulis pelaksanaan nya selama dua minggu. [50] Berikut data mata pelajaran yang ada di Pondok Pesantren Fadllillah :

No	Pelajaran Pondok	Pelajaran Umum
1	Al- muthola'ah	Matematika
2	Al- mahfudzot	Bahasa Indonesia
3	Al- khot	Bahasa Inggris
4	Al- imla'	Kimia
5	Al- insya'	Fisika
6	English lesson	Biologi
7	Berhitung	Geografi
8	Al- hadist	TIK
9	At- tauhid	Sejarah
10	Nahwu	Ekonomi
11	Shorof	PKN
12	Fiqih	PJOK
13	Ushul fiqih	Sosiologi
14	Mantiq	
15	Bidayatul Hidayah	

[50] Hanifa Aulia, *wawancara*, Sidoarjo, 11 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

16	At- tajwid	
17	Tamrin Lugho	
18	At- tarjamah	
19	At- tafsir	
20	Grammar	
21	Bidayatul mujtahid	
22	Al-qur'an	
23	Faroid	
24	Mustolahul hadist	
25	Al-adiyan	
26	Balagho	
27	SKI	

Sumber : Kantor Pengajaran

Menurut pengertian nya kecemasan adalah emosi seseorang yang muncul ketika orang tersebut mengalami stress akan apa yang dia alami. Kecemasan pada diri seseorang bisa terjadi dikarenakan adanya rasa kurang percaya diri seseorang dalam melakukan suatu hal, dengan demikian rasa cemas pun tumbuh pada diri seorang tersebut dengan beberapa gejala yang dirasakan seperti gugup, takut, susah tidur, dan lain sebagainya.

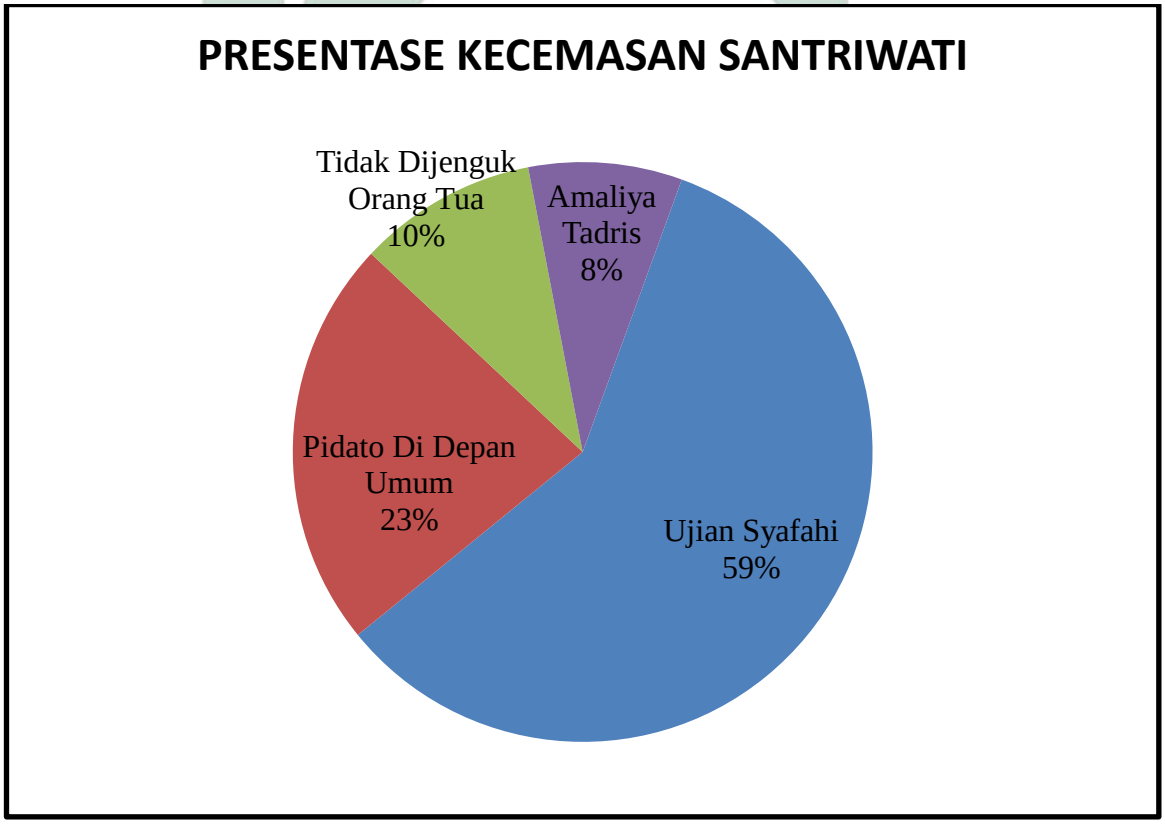
C. Faktor Kecemasan Santriwati

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada santriwati, peneliti menemukan faktor-faktor kecemasan yang terjadi pada santri. Ada banyak faktor yang menyebabkan santriwati merasa cemas seperti : cemas karena tidak dijenguk orang tua, cemas ketika akan perpidato di depan orang banyak, cemas ketika akan melaksanakan amaliya tadris, serta cemas dalam menghadapi ujian tahriri dan syafahi. [51] Namun hasil presentase menunjukkan bahwa kecemasan yang paling besar terjadi dikarenakan akan melaksanakan ujian syafahi, mengapa ujian syafahi

[51] Siti Aisyah, wawancara, Sidoarjo, 12 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karena menurut pemaparan dari informan ada rasa takut pada soal yang akan diberikan penguji, takut jika soal tidak sesuai dengan yang mereka pelajari, ada rasa bingung, bingung mana yang harus dipelajari, ada rasa gugup ketika hemdak memasuki ruang ujian, tubuh terasa panas dingin, gemetar, keluar keringat berlebih, sering buang air kecil, bahkan ada rasa takut ketika sudah masuk ruangan,takut jika dikeluarkan oleh penguji karena tidak bisa menjawab pertanyaan sampai-sampai ada beberapa santriwati sampai menangis.[52]



Dari presentase kecemasan santriwati di atas dapat dilihat bahwa presentase tertinggi ditunjukkan oleh ujian syafahi yang mencapai 59% dikarenakan seluruh santri baik dari kelas 1-6 pasti melakukan ujian syafahi,

[52] Fajar Miftakhul, *wawancara*, Sidoarjo, 04 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penyebab lain yang menjadikan presentase dari ujian syafahi tertinggi adalah sejak 2 tahun ini ujian syafahi dilakukan satu hari setelah kembalinya santriwati ke pondok. Dengan demikian kecemasan santri dalam menghadapi ujian syafahi bertambah. Selanjutnya disusul oleh pidato di depan umum dengan presentase 23%, karena kecemasan santriwati saat berpidato di depan umum hanya dialami oleh santriwati yang tidak memiliki kepercayaan diri, setelah itu tidak dijenguk orang tua atau tidak adanya penjengukan dengan presentase 10%, kecemasan santriwati saat tidak adanya penjengukan hanya dirasakan oleh santriwati baru, dan presentase yang paling rendah adalah amaliya tadris dengan presentase 8%, dikarenakan amaliya tadris hanya dilakukan oleh santriwati akhir sebagai penilaian akhir.[53]

D. Cara Untuk Mengatasi Kecemasan Saat Ujian Syafahi

Kecemasan saat ujian dapat diatasi dengan berusaha dan berdoa. Usaha yang dilakukan santriwati adalah belajar dan mengamalkan amalan-amalan sebelum ujian. Untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan santriwati saat ujian syafahi, pimpinan pondok memberikan amalan-amalan berupa zikir sebelum ujian. Pelaksanaan nya setelah sholat magrib sampai adzan isya', dilakukan secara berjama'ah dengan imam dari salah satu pengurus pondok. Dilakukan dengan menggunakan suara lirih seperti yang diajarkan Rasulullah. Zikir merupakan ibadah yang paling mudah untuk dilaksanakan, padahal zikir adalah ibadah yang paling mulia dan utama. Pimpinan pondok memberikan amalan tersebut yang

[53] Ika Nurin, *wawancara*, Sidoarjo, 7 Juni 2021.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

gunanya untuk mengatasi kecemasan santri sebelum ujian serta menambah semangat belajar santri. [54]Amalan- amalan tersebut adalah :

Amalan	Dibaca sebanyak
Membaca Al-Fatihah	21 X
Membaca Ayat Kursi	21 X
Membaca Lahaula	21 X
Membaca Innafatahna	21 X
Membaca Inna Ana Amanna	21 X
Membaca Sholawat Fatih	21 X
Membaca Sholawat Nariyah	21 X
Membaca Robbi Anzilni	21 X

Selain amalan-amalan tersebut santriwati juga dianjurkan untuk melakukan terapi sufistik lain nya yang dapat menghilangkan rasa cemas pada diri santri. Diantaranya beberapa sholat sunnah dan zikir, seperti : sholat duha, sholat tahajud,sholat hajat, sholat taubat, dan sholat qobliyah, ba'diyah. Selain sholat juga ada zikir yang dilakukan setiap hari ahad dan kamis malam pukul 00.00, karena zikir merupakan suatu ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan juga dipercaya dapat menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis seperti : kecemasan, iri dengki, stess dan lain sebagainya.[55]

E. Perbedaan Yang Dirasakan Santriwati Sebelum Dan Sesudah Melakukan Terapi Zikir

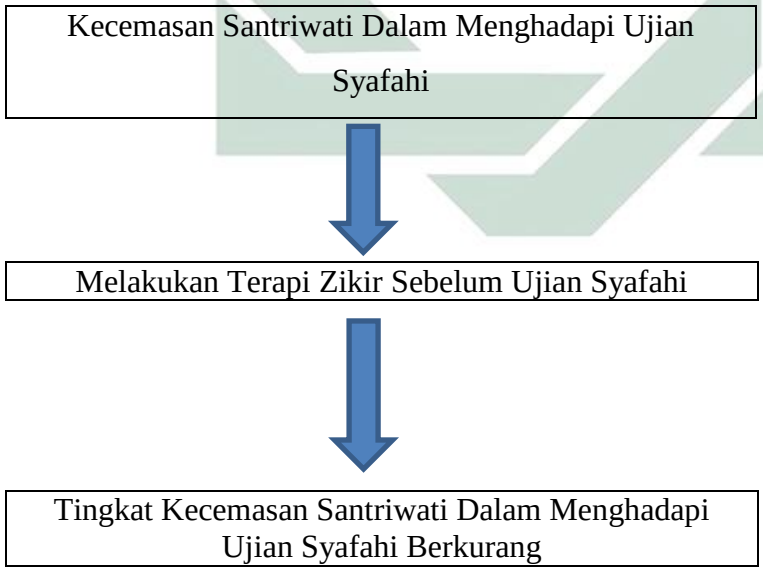
Dari hasil wawancara, setelah santriwati mengamalkan beberapa terapi zikir dari pimpinan pondok tersebut serta belajar dengan giat, kecemasan yang dirasakan santriwati saat akan melakukan ujian syafahi berkurang. Perbandingan dari sebelum mengamalkan amalan dan sesudah mengamalkan adalah jika sebelum membaca amalan yang diberikan santriwati mengalami

[54] Risalatul Chasanah, wawancara, Sidoarjo, 12 Juni 2021
[55] M. Sanusi, *"Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* ", (Jogjakarta: Najah, 2012), hlm, 137.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kecemasan yang berlebih ketika menghadapi ujian syafahi,dapat dilihat dari keseharian santri yang seperti susah tidur, tidak nafsu makan, perasaan cemas yang berlebih, dan lain sebagainya. Berbeda dengan setelah santriwati mengamalkan amalan yang diberikan pimpinan pondok, rasa kecemasan santriwati mengalami pengurangan bahkan ada juga santriwati yang sudah tidak cemas lagi jika akan menghadapi ujian syafahi.[56]

Terapi zikir ini memiliki tujuan untuk memberikan ketenangan jiwa sehingga santriwati yang mengalami kecemasan pada saat ujian syafahi tidak merasakan khawatir, takut dan juga gelisah. Dengan demikian kondisi psikologis santriwati pasca melakukan terapi zikir memiliki dampak yang positif, karena melalui zikir santriwati merasa ketenangan dan ketentraman pada dirinya. Terapi zikir yang telah dilakukan akan membuat santriwati merasa pulih kembali**.**



F. Analisis Data

[56] Fahima Ilma, *wawancara*, Sidoarjo, 04 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kecemasan santriwati terjadi dikarenakan beberapa faktor antara lain : tidak dijenguk orang tua, amaliya tadris, berpidato di depan umum, ujian tahriri, ujian syafahi, mendapat hukuman dari pengurus pondok. Tetapi kecemasan yang berlebih dirasakan santriwati pada saat akan melaksanakan ujian syafahi, alasan nya karena ujian nya berupa ujian lisan, takut jika pertanyaan yang diberikan tidak sama dengan apa yang sudah dipelajari, takut jika dikeluarkan dari ruangan jika tidak bisa menjawab, selain itu kecemasan santriwati bertambah karena dua tahun terakhir ini ujian syafahi dilakukan satu hari setelah santriwati kembali ke pondok setelah liburan. Gejala-gejala yang dialami santriwati antara lain : merasa gugup, tegang, gelisah, takut, badan terasa panas dingin,tidak nafsu makan, susah tidur, jantung berdebar kencang.

Pengaplikasian terapi zikir dalam mengatasi kecemasan santriwati sangat membantu santriwati dalam ujian syafahi, karena terapi zikir merupakan salah satu pengobatan atau penyembuhan yang dipercaya dapat menyembuhkan penyakit hati seperti kecemasan yang dialami santriwati pondok pesantren fadllillah ini. Zikir yang diartikan sebagai mengingat Allah dapat mengurangi kecemasan-kecemasan yang dialami santriwati, karena ketika seseorang berzikir yang ia ingat hanya Allah. Terapi yang diajarkan di pondok adalah dengan memperbanyak sholat sunnah, memperbanyak zikir dan juga ada amalan khusus yang dibaca ketika akan menghadapi ujian. Amalan tersebut adalah Al-Fatihah, membaca Ayat kursi, membaca lahaula, membaca innafatahna lakafathammubina, membaca inna ana amanna, membaca sholawat fatih, membaca sholawat nariyah,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

membaca robbi anzilni. Semua amalan tersebut dibaca sebanyak 21X dan waktu membacanya sesudah sholat magrib sampai adzan isya'.

Setelah santriwati mengamalkan terapi zikir yang diberikan pimpinan pondok, santriwati mengalami perubahan dimana ketika sebelum melakukan amalan santriwati mengalami kecemasan yang berlebih bahkan sampai mencapai presentase 59% dan setelah melakukan amalan presentase kecemasan santriwati berkurang sampai 20%.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai kecemasan santriwati di Pondok Pesantren Fadllillah dalam menghadapi ujian syafahi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan yang dirasan santriwati ketika menghadapi ujian syafahi ditandai dengan keluar keringat berlebih, sering buang air kecil, merasa gugup, merasa takut serta hilangnya rasa percaya diri pada santriwati, sehingga menyebabkan apa yang telah dipelajari santri hilang.
2. Untuk mengatasi kecemasan santri yang berlebih pimpinan Pondok Pesantren Fadlillah memberikan beberapa terapi yang diharuskan supaya dikerjakan oleh seluruh santri sebelum ujian. Diantaranya : memperbanyak sholat sunnah, memperbanyak zikir, memperbanyak doa memohon kepada Allah supaya diberi kelancaran. Selain itu ada amalan khusus yang diberikan ketika para santri akan menghadapi ujian syafahi maupun tahriri. Amalan yang diberikan seperti membaca Al-Fatihah, membaca Ayat kursi, membaca lahaula , membaca innafatahna lakafathammubina, membaca inna ana amanna, membaca sholawat fatih, membaca sholawat nariyah, membaca robbi anzilni. Semua amalan tersebut dibaca sebanyak 21 X dan waktu membacanya sesudah sholat magrib sampai adzan isya'. Zikir yang memliliki makna mengingat Allah merupakan amalan yang paling mudah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dilakukan bagi setiap umat. Dimana seseorang yang senantiasa berzikir akan merasa ketenangan dalam dirinya serta merasa selalu diawasi langsung oleh Allah SWT.

3. Perubahan yang dirasan santriwati setelah melakukan beberapa terapi zikir adalah kecemasan yang dirasakan santriwati berkurang yang mulanya presentase kecemasan santriwati mencapai 59%, setelah melakukan terapi zikir berkurang menjadi 20% bahkan ada santriwati yang sudah tidak cemas sama sekali menghadapi ujian syafahi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran dengan harapan adanya perubahan di kemudian hari, diantaranya :

1. Diperuntukkan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa seperti penelitian ini, diharapkan supaya dapat memetik pelajaran dari apa yang telah diteliti. Dan diharapkan untuk adanya pengoreksian dalam variabel-variabel yang kurang lengkap pembahasan nya.
2. Untuk seluruh santri Pondok Pesantren Fadllillah hendaknya untuk selalu mengamalkan terapi sufistik untuk diri sendiri dengan tujuan tidak hanya menghilangkan kecemasan ketika ujian syafahi tetapi untuk segala permasalahan yang sedang dihadapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Untuk para penguji hendaknya bersifat humble kepada para santri yang akan di uji, supaya apa yang telah dipelajari tidak hilang dan santri merasa nyaman ketika di uji.
4. Untuk seluruh pengurus Pondok Pesantren Fadllillah hendaknya melaksanakan ujian di hari yang sekiranya santri sudah siap untuk melakukan ujian. Tidak ketika satu hari setelah liburan, karena dapat menimbulkan tekanan pada santri sehingga mengakibatkan kurang nya konsentrasi dalam belajar.
5. Untuk fakultas Ushuluddin dan Filsafat diharapkan untuk memberikan respon positif untuk Pondok Pesantren Fadllillah serta lebih memprioritaskan para mahasiswanya dalam segi pengajaran.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

A'yun, Anbar Qurota. "*Peran Terapi Lebah (Apitherapy) dan Terapi Sufistik bagi Penyembuhan Pasien Pengidap Penyakit Bronkitis".* Skripsi- UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2018.

Abdullah. "*Bimbingan Konseling Dengan Terapi Relaksasi Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Pada Santri Di Ponpes Darul Arqom Wonocolo Surabaya"* Skripsi- IAIN Sunan Ampel, Surabaya 2010.

Afthoni, Muhammad Riza*. " Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Terhadap Santri Autisme Di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus".* Skripsi - IAIN Kudus , 2020.

Al Kiftiyah, Farah dan A. Jauhar Fuad, "*Pendidikan Rohani dan Tradisi Amaliyah di Pondok Pesantren Salafiyah Kota Kediri", Indonesian Journal of Humanities and Social Scinces,* vol. 1, no. 1 , 2020.

Amirudin, Acep Aam. *"Terapi Sufistik dalam Perspektif Tarekat Tijaniyah".* skripsi – UIN Sunan Gunung Djati Bandung , 2012.

Anisa , Dona Fitri dan Ifdil. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)", Jurnal Konselor, Vol. 5. No. 2 , 2016.

Bantanie, Muhammad Syafi'I El. "*Dasyatnya terapi wudhu".* Jakarta:Gramedia, 2010.

Depag RI, Al-Quran dan terjemahanya.

Derajat*," kecemasan pada siswa".* Jakarta: Rineka Cipta, 1995.

Fitria, Linda. "*Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19",* Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia), Vol. 6, No. 1, 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Habiba, Siti. "*Implementasi Sholat Fardhu Sebagai Sarana Pembentuk Karakter Mahasiswa Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang"*, Jurnal Pendidikan Agama Islam Ta'lim, Vol. 11 No. 2 , 2013.

Hidayatullah, Syarif. " *Dahsyatnya Ibadah-Ibadah Siang Hari*". Yogyakarta: Diva Press, 2014.

Imam Syafi'i, *Ringkasan Kitab al-Umm*, terj Mohammad Yasir Abd Mutholib, (Jakarta: Pustaka Azzam).

Isa, Abdul Qadir. *"Hakekat Tasawuf"*. Jakarta : Qisthi Press, 2014.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

Kartono, Kartini *"Hygiene Mental"*. Bandung: Mandar Maju, 2000.

Kurniawati, Septi. *"Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiyyah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu"*. Skripsi - UIN Raden Intan Lampung, 2017.

Mardliyah, Dewi Ainul . "Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik", Jurnal Khazan, Vol. 14. No.2 , 2016.

Moleong, Lexy J. "Metodologi Penelitian Kualitatif". Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.

Mugiarto. "*Metode Terapi Pendidikan Sufistik(studi tentang penyembuhan penderita gangguan jiwa di padepokan wali sirri desa winong kec. Mirit kab. Kebumen)* ". skripsi- universitas ma'arif nahdlatul ulama Kebumen, 2018.

Mustaqim, Abdul, *"Epistemologi Tafsir Kontemporer"*, Yogyakarta: LKIS, 2012.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nurmiati,Umi. "*Terapi Sufistik Dalam Mengobati Penyakit Hati*". Skripsi- UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.

Rahmatiah, Siti. "*Metode Terapi Sufistik dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan"*. Skripsi- Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2018.

Razak, Ahmad dkk. "Terapi Spritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi", Jurnal Dakwah Tabligh, Vol. 14, No. 1, 2013.

Rifqi ,Farisa. *"Terapi Sufistik Tarekat Idrisiyyah untuk Mengatasi Kecemasan" (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Al–Fathiyyah, Kampung Pojok Salak, Desa Jonggol, Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor)* . Skripsi- UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019.

Rinawati, Mey *"Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian InsomniaPada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta"*. Skripsi- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, 2012.

Sanusi, Muhammad . *"Berbagai Terapi Kesehatan melalui Amalan-amalan Ibadah* ". Jogjakarta: Najah, 2012.

Sihab, Alwi. "*Islam Sufistik*,". Bandung: Mizan, 2001.

Simuh, "*Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa,"* . Jakarta: Gramedia, 2019.

Sugiyono. "*memahami penelitian kualitatif",* Bandung: Alfabeta, 2010.

Syukur, M. Amin. "*Sufi Healing; Terapi dengan Metode Tasawuf "*.Jakarta: Erlangga, 2012.

Vivin, dkk. *"Kecemasan dan motivasi belajar"*, Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 8 No. 2, 2019

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zaini, Ahmad. *"Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat".* Skripsi- Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2017.

Zakariya , Bahruddin. "*Sabilus Sâlikin".* Pasuruan : Pondok Pesantren NGALAH.

Wawancara

Agus Rahman, *wawancara,* Sidoarjo, 20 Mei 2021.

Fahima Ilma, *wawancara*, Sidoarjo, 04 Juni 2021

Fajar Miftakhul, *wawancara*, Sidoarjo, 04 Juni 2021

Hanifa Aulia, *wawancara,* Sidoarjo, 11 Juni 2021

Ika Nurin, *wawancara*, Sidoarjo, 7 Juni 2021

Izzul Arobi, *wawancara*, Sidoarjo, 31 Mei 2021

Siti Aisyah, *wawancara*, Sidoarjo, 12 Juni 2021

Risalatul Chasanah, *wawancara*, Sidoarjo, 12 Juni 2021

Nur Izzah Salsabila, *wawancara*, Sidoarjo, 19 Juni 2021

Mamba'ul Janah, wawancara, Sidoarjo, 19 Juni 2021

Happy Syahida, wawancara, Sidoarjo, 19 Juni 2021

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id