



**TERAPI DZIKRULLAH UNTUK MENGATASI  
PIKIRAN NEGATIF PADA IBU SEORANG ANAK DI  
DESA SUKOWATI GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :  
**NUR HUSNA LESTARI**  
NIM B03218031

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Husna Lestari

NIM : B03218031

Prodi : Bimbingan dan Komunikasi Islam

Menyatakan dengan sebenar-benarnya, bahwa skripsi dengan judul “Terapi Dzikrullah Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Pada Ibu Seorang Anak Di Desa Sukowati Gresik” ini tidak pernah saya kumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah di tentukan.

Surabaya, 04 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a red circular stamp. The stamp contains the text 'METER TEMPAH' and some other illegible characters. The signature is stylized and appears to be 'Nur Husna Lestari'.

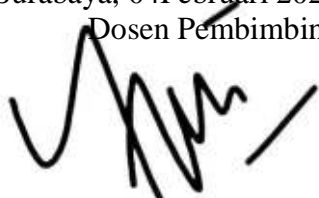
**Nur Husna Lestari**  
**B03218031**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Nur Husna Lestari  
NIM : B03218031  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : “Terapi Dzikirullah Untuk Mengatasi Pikiran  
Negatif Pada Ibu Seorang Anak di Desa  
Sukowati Gresik”

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 04Februari 2022  
Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197008251998031002

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

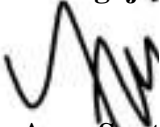
Terapi Dzikirullah Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Seorang  
Remaja Terhadap Ibu di Desa Sukowati Gresik

## SKRIPSI

Disusun Oleh :  
Nur Husna Lestari  
B0318031

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu (S1) pada tanggal  
**Tim Penguji,**

**Penguji I**



**Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197008251998031002

**Penguji II**



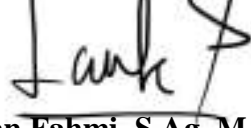
**Drs. Suwatah, M.Si**  
NIP.196412152014111002

**Penguji III**



**Drs. H. Cholil, M.Pd.I**  
NIP. 196506151993031005

**Penguji IV**



**Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd**  
NIP.197311212005011002

Surabaya, 04 Februari 2022,  
Dekan,



**Dr. H. Abdul Halim, M.Ag**  
NIP. 196307251991031003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Husna Lestari  
NIM : B03218031  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : [husnalestarinur@gmail.com](mailto:husnalestarinur@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 :

Teraoi Dzirkullah Untuk Mengatasi Negatif Pada Ibu Seorang Anak Di Desa Sukowati Gresik

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

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Juli 2022

Penulis  
  
(Nur Husna Lestari)

## ABSTRAK

Nur Husna Lestari (B03218031), Terapi Dzikrullah Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Pada Ibu Seorang Remaja Di Desa Sukowati Gresik.

Fokus dalam penelitian ini ialah bagaimana proses dan hasil pelaksanaan terapi dzikrullah untuk mengatasi pikiran negatif seorang remaja terhadap ibunya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Dan data yang didapatkan ialah melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses terapi dzikrullah untuk mengatasi pikiran negatif seorang remaja terhadap ibu memiliki 4 langkah. Langkah pertama prakondisi, kedua conditioning, ketiga treatment, dan langkah keempat atau terakhir ialah peneliti melakukan evaluasi dan follow up kepada konseli, terkait permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli.

Terapi dzikrullah dikatakan cukup berhasil untuk mengatasi pikiran negatif seorang remaja kepada ibunya, hal ini dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikannya treatment atau terapi kepada konseli. Yakni sebelum diberikan terapi, konseli mudah sekali berpikir negatif kepada ibunya, bahwa ibunya tidak perhatian, tidak sayang, dan selalu mengekang konseli. Ketika sudah diberikan terapi, konseli mulai bisa berpikir lebih rasional, hubungan konseli dan ibunya membaik, dan konseli mulai terbiasa melakukan dzikir setelah selesai sholat 5 waktu dan ketika ia merasa tidak tenang.

**Kata Kunci** : Terapi Dzikrullah, Pikiran Negatif.

## ABSTARCT

Nur Husna Lestari (B03218031) Dhikrullah Therapy to Overcome Negative Thoughts in the Mother of a Teenager in Sukowati Village, Gresik.

The focus in this study is how the process and results of implementing dhikrullah therapy to overcome the negative thoughts of a teenager towards his mother. In this study, the researcher used descriptive qualitative research with the type of case study research. And the data obtained is through the methods of observation, interviews, and documentation.

This study shows that the process of dhikrullah therapy to overcome a teenager's negative thoughts towards his mother has 4 steps. The first step is preconditioning, the second is conditioning, the third is treatment, and the fourth or final step is for the researcher to evaluate and follow up on the counselee, regarding the problems being faced by the counselee.

Dhikrullah therapy is said to be quite successful in overcoming the negative thoughts of a teenager to his mother, this can be seen from the results before and after giving treatment or therapy to the counselee. Namely, before being given therapy, the counselee is very easy to think negatively to his mother, that his mother is not caring, does not love, and always restrains the counselee. When the therapy is given, the counselee begins to think more rationally, the relationship between the counselee and his mother improves, and the counselee becomes accustomed to doing dhikr after completing the 5 daily prayers and when he feels uneasy.

**Keywords:** Dhikrullah Therapy, Negative Thoughts.

## نبذة مختصرة

نور حسنى ليستاري (B03218031) ، علاج ذكر الله للتغلب على الأفكار السلبية للمراهق ضد الأمهات في قرية سوكونوا تي كرسيك

تركز هذه الدراسة على كيفية عملية و نتائج تطبيق علاج ذكر الله للتغلب على الأفكار السلبية للمراهق تجاه والدته. في هذه الدراسة استخدم الباحثان الباحثان عيالو صفي معنوعدراسة الحالة البحثية. ويتم الحصول على البيانات من خلال المراقبة والمقابلات الوثائق.

تظهر هذه الدراسة أن عملية ذكر الله للتغلب على الأفكار السلبية للمراهق تجاه والدته لها 4 خطوات.

الخطوة الأولى هي الشرط المسبقة، والثانية هي التكيف، والخطوة الثالثة هي العلاج، والخطوة الرابعة أو الأخيرة هي أنيقو ما الباحث بتقييم ومتابعة المستشار فيما يتعلق بالمشاكل التي يواجهها المستشار.

يقال إن علاج ذكر الله ناجحاً تماماً في التغلب على الأفكار السلبية للمراهق لأنه، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال نتائج قبوله بعد إعطاء العلاج والعلاج للمستشار. وبالتحديد، قبل تنفيذ العلاج، من السهل جداً على المستشار أن يفكر بشكل سلبي مع والدته، وأن الدته لاتهتم، ولا تحب، وتقييد المستشار دائماً. عندما يُعطى العلاج، يبدأ المستشار في التفكير بعقلانية أكثر، وتحسن العلاقة بين المرشد والدته، ويعود المستشار على الذكر بعد إتمام الصلوات الخمس، وعندما يشعر بعد المار تياح.

الكلمات المفتاحية: علاج ذكر الله، أفكار سلبية.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTARCT .....</b>	<b>vii</b>
<b>نبيذة مختصرة .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iviii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Secara Teoritis.....	8
2. Secara Praktis.....	8
E. Definisi Konsep.....	8
1. Terapi Dzikrullah .....	9
2. Pikiran Negatif .....	10

3. Remaja .....	11
F. Sistematika Pembahasan .....	11

## **BAB II TERAPI DZIKRULLAH, PIKIRAN NEGATIF**

A. Terapi Dzikirullah .....	13
1. Pengertian Terapi Dzikirullah .....	13
2. Macam-macam Dzikir .....	15
3. Keutamaan Dzikir .....	18
4. Lafadz-Lafadz dalam Dzikir .....	18
5. Langkah-Langkah dalam Terapi Dzikirullah .....	22
B. Pikiran Negatif .....	23
1. Pengertian Pikiran Negatif .....	23
2. Kekuatan Pikiran .....	25
3. Ciri-Ciri Pikiran Negatif .....	28
4. Faktor-Faktor Penyebab Pikiran Negatif .....	29
5. Dampak Berpikir Negatif .....	29
6. Anjuran Berpikir Positif dalam Islam .....	29
C. Hubungan Terapi Dzikirullah Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Pada Ibu Seorang Anak Di Desa Sukowati Gresik.	33
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	34

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	36
B. Sasaran dan Lokasi Penelitian .....	37
C. Jenis dan Sumber Data .....	37

1. Jenis Data.....	37
2. Sumber Data.....	38
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	39
1. Tahap Pra Lapangan.....	39
2. Tahap Kerja Lapangan .....	42
3. Analisis Data.....	43
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Observasi .....	43
2. Wawancara.....	44
3. Dokumentasi .....	44
F. Teknik Validitas Data .....	44
G. Teknik Analisis Data.....	45

## **BAB IV PENYAJIAN DATA DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	46
1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	46
2. Deskripsi peneliti dan Konseli .....	46
3. Latar Belakang Keluarga Konseli .....	47
4. Keadaan Ekonomi .....	48
5. Latar Belakang Spiritual.....	48
6. Latar Belakang Sosial Subjek .....	48
7. Kepribadian Subjek .....	49
8. Deskripsi Masalah .....	49
B. Penyajian Data .....	50

1. Deskripsi Proses Pelaksanaan Terapi Dzikirullah untuk Mengatasi Pikiran Negatif Seorang Remaja Kepada Ibu di Desa Sukowati Gresik .....	50
2. Deskripsi Hasil Terapi Dzikirullah Untuk Mengatasi Pikiran Negatif Pada Ibu Seorang Anak Di Desa Sukowati Gresik...66	
C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data).....	68
1. Perspektif Teori.....	68
2. Perspektif Islam.....	76
<b>BAB VPENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
C. Keterbatasan Penelitian .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>89</b>
A. Permohonan Izin Fakultas .....	89
B. Surat Pengantar Penelitian Desa .....	90
C. Surat Pernyataan Kesiediaan Konseli .....	91
D. Hasil Turnitin.....	92
E. Dokumentasi Penelitian.....	93
F. Berita Acara Seminar Proposal Skripsi .....	95
G. Kartu Bimbingan Skripsi.....	96

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Tabel Perbandingan Data Teori Dengan Data Lapangan.....	68
4.2 Tabel Perubahan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Mendapat Terapi.....	73



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- AbdillahAdi dan Shuniyyah Ruhama. Tuhan Mengikuti Persangkaan Hambanya, Yogyakarta: Qudsi Media, 2014.
- Abdul Wahab Ahmad, diakses dari, <https://www.inews.id/lifestyle/muslim/dalil-tentang-hari-kiamat-di-hari-jumat/all>, pada tanggal 17 Oktober 2021, Pukul 15.30 WIB.
- AhmadiAbu. Psikologi Sosial, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991.
- Al-Atthos Habib ‘Ali bin Hasan. Al-Qirthos Syarah Ratib Al-Imam ‘Umar Bin ‘Abdurrahman Al-Atthos, Ma’had Huraidhoh, 1176.
- Al-Qur’an Surah Ad-Dhuha ayat 3.
- Al-Qur’an Surah Al-Ahzab ayat 21.
- Al-Qur’an Surah Al-Baqarah ayat 152.
- Al-Qur’an Surah Al-Hujurat ayat 12.
- Al-Qur’an Surah Ar-Ra’du ayat 13.
- Al-Qur’an, Surah Al-Muzammil ayat 8.
- AminSamsul Munir. Haryanto AL-Fandi, Energi Dzikir, Jakarta: Amzah, 2008.
- Anggraieni Widuri Nur. Subandi, Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Untuk

- ArifinIsep Zainal. Bimbingan Penyuluhan Islam Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.
- Arikuntu Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek, Jakarta: PT. Asdi Mahastya, 2013.
- Bungin Burhan. Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif, Surabaya: Universitas Airlangga, 2001.
- Bungin Burhan. Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi, Jakarta: Kencana Persada Media Group, 2013.
- Cahyani. Skripsi: Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir dan terapi Dzikir Murottal *Al-Qur'an Terhadap* Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi, Makassar: UIN Alauddin, 2018.
- Chaplin J.P. Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2001).
- Desmita. Psikologi Perkembangan, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- DwiatyNoer Sofian. The Miracle of Berpikir Positif, Bekasi: Laskar Aksara, 2011.
- Elfiky Ibrahim. Terapi Berpikir Positif, Jakarta: Zaman, 2009.
- FahrefiRamdhani, Mind Therapy, Jakarta: Bee MediaIndonesia, 2009.

- Farjantoky Belardo. Tesis: Pendekatan Realitas Berbasis Nilai Budaya Jawa Berpikir Positif untuk Mereduksi Pikiran Negatif Remaja, Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2018.
- Ghozali Al. Keajaiban-Keajaiban Hati, Bandung: Karisma, 2000.
- Gunarsa Singgih D dan Yulia Singgih D Gunarsa. Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001.
- Iskandar Munadjad. Health Triad : Body, Mind, and System, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Islam Al. Muamalah dan Akhlak, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1987.
- Kastolani. diakses dari, <https://www.inews.id/lifestyle/muslim/dalil-rentang-hari-kiama-t-di-hari-jumat/all>, pada 17 Oktober 2021 Pukul 17.13 WIB.
- Kumala Olivia Dwi dkk. Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi, Vol. 4.No. 1. 2017.
- Manab S Abdul. Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Yogyakarta: Kalimedia, 2015.
- Mappiare Andi. Kamus Istilah Konseling & Terapi, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.



- Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial, Vol. 6.  
No. 1. 2014.
- MoleongLexy J. Metode Penelitian Kualitatif, Bandung: PT  
Remaja Rosdakarya, 2001.
- Muiz Muhammad Muhsin.Mengingatmu Aku Bahagia, Jakarta:  
PT Elex Media Komputindo, 2016.
- Munawaroh Ririn. Skripsi: Pengaruh Disiplin Ibadah  
Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok  
Pesantren Salafiyah Darusholihin Desa Sokolimo  
Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung,  
Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2017.
- Nawawi Ismail. Metode Penelitian Kualitatif, Yogyakarta:  
Pustaka Pelajar, 2009.
- NihayahZahrotun dkk. Psikologi Perkembangan: Tinjauan  
Psikologi Barat dan Islam, Jakarta: Lembaga  
Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press,  
2006.
- Nisa' Zuhrotun. Skripsi: Implementasi Metode Dzikir Pada  
Santri Gangguan Jiwa, Malang: UIN Maulana Malik  
Ibrahim, 2020.
- Nugroho Daniel.The Magic Of Habit, Yogyakarta: Araska,  
2021.

- Nuraini Durrotuzzahroh, Skripsi : Efektivitas Terapi Dzikir Nafas Dalam Menurunkan Stres Pada Remaja Di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri, Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2020.
- Rahayu Ayu. Skripsi : Studi Kasus Implementasi Terapi Dzikir Pada Tn. A dalam Mengontrol Halusinasi pendengaran, Makassar: UIN Alauddin, 2021.
- Regina Pays. diakses dari <https://kids.grid.id/read/472492325/enggak-disukai-banyak-orang-inilah-ciri-ciri-orang-yang-selalu-berpikir-negatif-kamu-termasuk?page=all>, pada 20 Oktober 2021 Pukul 12.04 WIB.
- Risyuwanti. Skripsi: Terapi Realitas untuk Mengatasi Pikiran Negatif pada Pasangan Suami Istri (Pasutri) yang Belum Mempunyai Keturunan, hal.23.
- Safaria Triantoro. Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.
- Syafrudin. Pendidikan Karakter Melalui Aktivitas Dzikir, Vol.2. No.2. 2007
- Sholihin M. Terapi Sufistik, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif, Bandung: Alfabeta, 2009.

- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Susanto Ahmad. Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Syarifuddin Amir. Hukum Perkawinan Islam di Indonesia, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006.
- Tajdid Hari Kurniawan. Terapi Berpikir Positif Dengan Al Quran dan Al Hadist, Yogyakarta: Araska, 2015.
- Utami Agustia Putri dkk. Studi Kasus Tentang Siswa Yang Berpikir Negatif Di SMA Negeri 1 Kuala Mandor B, Vol. 1. No. 11. 2019.
- W Chris Green dkk. Terapi Alternatif, Jogjakarta: Yayasan Prima, 2004.
- Welianto Ari. 2020, <https://www.kompas.com/skola/read/2020/07/07/%20123000469/manusia-sebagai-mahluk-sosial-dan-cirinya?page=all>, diakses pada 20 September 2021.
- Wou Amrin. Kontestasi Aktor Dalam proses Penganggaran Dana Otonomi Khusus Provinsi Papua Tahun Anggaran 2006, Jawa Timur : Qiara Media, 2020.