

**PENERAPAN PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR
MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI
THANATOPHOBIA PADA SEORANG LANSIA DI
KECAMATAN KAYEN KIDUL KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan
Ampel Surabaya, guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial S.Sos.

Oleh

**Nanda Biki Faizatuz Zahro’
NIM. 04040321130**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
2025**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Biki Faizatuz Zahro'

NIM : 04040321130

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *"PENERAPAN PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI THANATOPHOBIA PADA SEORANG LANSIA DI KECAMATAN KAYEN KIDUL KEDIRI"* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 31 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink is written over a red postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPAH' and 'METERAI TEMPEL'. Below the stamp, the alphanumeric code '7FDAJX448998359' is visible.

Nanda Biki Faizatuz zahro'
04040321130

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nanda Biki Faizatuz Zahro'
NIM : 04040321130
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Kognitif Behavior
Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengurangi
Thanatophobia Pada Seorang Lansia

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2024
Menyetujui Pembimbing



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

Menyetujui Pembimbing



Dr. Psi. Mierrina, M.Si

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

PENERAPAN PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGURANGI THANATOPHOBIA PADA SEORANG LANSIA DI KECAMATAN KAYEN KIDUL KEDIRI

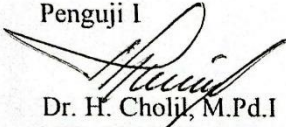
SKRIPSI

Disusun Oleh
Nanda Biki Faizatuz Zahro'
04040321130

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 31 Desember 2024

Tim Penguji

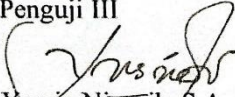
Penguji I


Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP. 196506151993031005

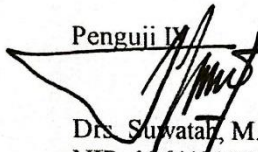
Penguji II


Dra. Psi. Mierina, M.Si
NIP. 196804132014112001

Penguji III


Yusria Ningsih, S.Ag. M.Kes
NIP. 197605182007012022

Penguji IV


Drs. Survatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 31 Desember 2024

Dekan,


Dr. Moch. Cholul Arif, S.Ag. M. Fil.I
NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

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 : Nanda Biki Faizatuz Zahro'
NIM : 04040321130
Fakultas/Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : nandabikifaizatuzzahro@gmail.com

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

Penerapan Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Thanatophobia Pada Seorang Lansia di Kecamatan Kayen Kidul Kediri

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, 29 Juli 2025

Penulis

(Nanda Biki Faizatuz Zahro')

ABSTRAK

Nanda Biki Faizatz Zahro', 04040321130, 2024. *Penerapan Pendekatan Kognitif Behavior Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Thanatophobia Pada Seorang Lansia di Kecamatan Kayen Kidul Kediri.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi *thanatophobia* ketakutan berlebihan terhadap kematian pada lansia melalui pendekatan kognitif behavior terapi yang dipadukan dengan terapi dzikir. Subjek penelitian adalah seorang lansia di Kecamatan Kayen Kidul, Kediri, yang mengalami kecemasan akibat kesepian, kerinduan terhadap anak-anaknya yang jarang pulang, dan trauma atas kejadian yang menimpa kakaknya. Dzikir yang digunakan dalam terapi adalah "*Hasbunallah wa ni'mal wakil ni'mal maula wa ni'man nashir*" dan "*Laa ilaaha illallah*", yang diintegrasikan dengan teknik restrukturisasi kognitif dan latihan relaksasi.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir yang dipadukan dengan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan subjek. Dzikir memberikan efek ketenangan batin dan meningkatkan rasa tawakkal kepada Allah SWT, sedangkan membantu subjek mengubah pola pikir negatif dan mengelola respons emosional terhadap ketakutan yang dirasakan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi antara terapi kognitif dan pendekatan spiritual Islam dapat menjadi intervensi yang holistik untuk menangani masalah psikologis pada lansia, khususnya kecemasan terkait kematian.

Kata Kunci: *Kognitif Behavior Therapy, Terapi Dzikir, Thanatophobia, Lansia.*

ABSTRACT

Nanda Faizatuz Zahro', 04040321130, 2024. *The Application of Cognitive-Behavior Therapy Through Dzikir Therapy to Reduce Thanatophobia in an Elderly Individual in Kayen Kidul Subdistrict, Kediri.*

This study aims to address thanatophobia, or excessive fear of death, in the elderly through the integration of cognitive-behavior therapy (cognitive behavior and dzikir therapy). The research subject is an elderly individual in Kayen Kidul Subdistrict, Kediri, who experiences anxiety due to loneliness, longing for children who rarely visit, and trauma from an incident involving their sibling. The dzikir used in the therapy includes "*Hasbunallah wa ni'mal wakil ni'mal maula wa ni'man nashir*" and "*Laa ilaaha illallah*", integrated with cognitive restructuring techniques and relaxation exercises from cognitive behavior.

This research employs a qualitative case study approach, with data collection techniques including interviews, observations, and documentation. The findings indicate that dzikir therapy combined with cognitive behavior effectively reduces the subject's anxiety levels. Dzikir provides inner peace and enhances reliance (tawakkal) on Allah SWT, while cognitive behavior helps the subject modify negative thought patterns and manage emotional responses to their fears.

This study concludes that integrating cognitive therapy with Islamic spiritual approaches can serve as a holistic intervention to address psychological issues in the elderly, particularly anxiety related to death.

Keywords: *Cognitive-Behavior Therapy, Dzikir Therapy, Thanatophobia, Elderly.*

ABSTRAK

نندا بيكي فايز اتوز زهراء، 04040321130، 2024. تطبيق المنهج المعرفي السلوكي من خلال العلاج بالذكر لتقليل قلق الموت لدى مسنّ في منطقة كايين كيدول، كيديري

تهدف هذه الدراسة إلى معالجة قلق الموت، وهو الخوف المفرط من الموت لدى المسنين، من خلال منهج العلاج المعرفي السلوكي المدمج مع العلاج بالذكر. كان موضوع الدراسة مسنّاً في منطقة كايين كيدول، كيديري، يعاني من القلق بسبب الوحدة، والاشتياق لأبنائه الذين نادرًا ما يزورونه، والصدمة من الحادث الذي أصاب شقيقه. الأذكار المستخدمة في العلاج هي: "حسبنا الله ونعم الوكيل، نعم المولى ونعم النصير" و"لا إله إلا الله"، وتم دمجها مع تقنية إعادة الهيكلة المعرفية وتمارين الاسترخاء.

استخدمت الدراسة المنهج النوعي بدراسة الحالة مع تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات، والملاحظات، والتوثيق. وأظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالذكر المدمج مع العلاج المعرفي السلوكي كان فعالاً في تقليل مستوى القلق لدى الموضوع. أضاف الذكر تأثيراً على تهدئة النفس وزيادة التوكل على الله سبحانه وتعالى، بينما ساعد العلاج المعرفي السلوكي على تغيير أنماط التفكير السلبية وإدارة الاستجابات العاطفية تجاه الخوف الذي يشعر به.

خلصت الدراسة إلى أن التكامل بين العلاج المعرفي والمقاربة الروحية الإسلامية يمكن أن يكون تدخلاً شاملاً لمعالجة المشكلات النفسية لدى المسنين، وخاصة القلق المرتبط بالموت.

قلق الموت، المسنون، العلاج بالذكر، العلاج المعرفي السلوكي، الكلمات المفتاحية: الروحانية الإسلامية.

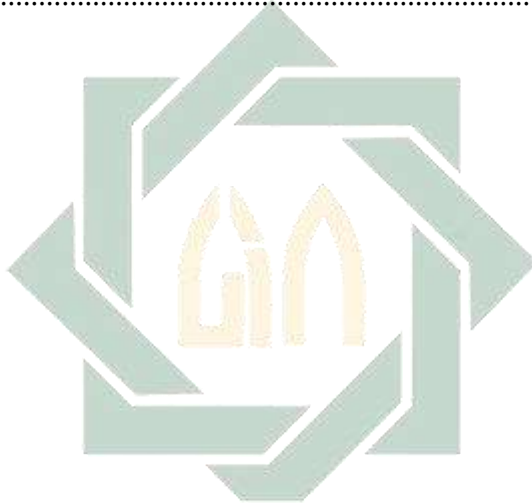
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Konsep	7
F. Sistematika Pembahasan.....	8
BAB II. KERANGKA TEORITIK.....	10
A. Kerangka Teoritik	10
B. Penelitian Terdahulu	32

BAB III. METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
B. Lokasi Penelitian.....	39
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Tahap-Tahap Penelitian	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Validitas Data.....	44
G. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	46
B. Penyajian Data.....	49
C. Analisis Data	74
BAB V. PENUTUP.....	83
A. Simpulan.....	83
B. Rekomendasi	84
C. Keterbatasan Penelitian.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 2	71
Tabel 4. 1	72
Tabel 4. 2	73
Tabel 4. 3	90



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Erna Hervina. “*Cognitive-Behavioral Therapy Untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying Di Sekolah*” 4 (2019): 14–18.
- Aini, Dewi Khurun. “*Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan*” 39, no. 1 (2019): 70–90.
- Akbar, Muhammad Ali. “*Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern.*” *Fitra* 2, no. 1 (2016): 52–61.
- Arif, Y.P. “*Penerapan Dzikir Sebagai Psikoterapi Gangguan Anxietas.*” IAIN Bengkulu, 2021, vi–108. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6581>.
- Asmita, Wenda. “*Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental*” 5, no. 2 (2022): 80–85.
- Bambang, Ahmad “*Ketakutan Terhadap Kematian,*” n.d., 238–55.
- Chapter, Book. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Kollegial Supervision*, 2023. <https://doi.org/10.2307/jj.608190.4>.
- Falah, Muhammad Fajtul, Akhmad Zainuddin, M Mukhit Mashuri, Miftarah Ainul, Fakultas Agama Islam, Universitas Yudharta Pasuruan, Jawa Timur, Tafsir Munir, and Wahbah Zuhaili. “*Metode Dzikir Sebagai Penenang Hati Perspektif Tafsir Munir Karya Wahbah Zuhaili*” 6, no. 2 (2024).
- Fiantika, Wasil M, Jumiyati, Honesti, Wahyuni, Jonata, Et.al. *Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif.* Rake Sarasin, 2022. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>.
- Haikal, Muhammad. “*Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan.*” *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi* 10, no. 2 (2022): 47–52. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>.
- Helmi, Avin Fadilla. “*Beberapa Teori Psikologi Lingkungan,*” no. 2 (1999): 7–19.

- Heriansyah, Masnurrima. *"Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Kesadaran Akademik Mahasiswa,"* no. 2012 (2019): 96–101.
- Islam, Universitas, Negeri Sunan, Kalijaga Yogyakarta, Universitas Islam, Negeri Sunan, and Kalijaga Yogyakarta. *"Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)"* 7, no. 1 (2024): 57–67.
- Juniarto, Adi, and Ita Apriliyani. *"Implementasi Pemberian Dzikir Untuk Mengurangi Halusinasi Pendengaran Di RSJ Prof Dr Soerjono Magelang."* *Jurnal Inovasi Penelitian* 4, no. 1 (2023): 43–46. <https://doi.org/10.47492/jip.v4i1.2605>.
- Kamaluddin, H, Universitas Muhammadiyah, and Prof Hamka. *"Bimbingan Dan Konseling Sekolah,"* n.d., 447–54.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. *"Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia."* *Jurnal Keperawatan* 7, no. 2 (2019). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>.
- Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, and Fuad Nashori. *"Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi"* 4 (2017): 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.
- Kurniawan, Yudi, and Indahria Sulistyarini. *"Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Episode Depresi Berat Dengan Gejala Psikotik"* 1 (2017): 65–75.
- Landasan, Seri, and Teori Bimbingan. *"Teori Bimbingan Dan Konseling,"* 2007, 1–14.
- Masalah, Latar Belakang. *"Fungsi Dan Peranan Teori Dalam Praktek Konseling,"* 2006.
- Merizka, Liza, and Maya Khairani. *"Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya."* *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi* 2019, Vol. 13, No 2, 76–84. *Ii* 13, no. 2 (2019): 76–84.
- Muqodas, Idat. *"Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Di Indonesia,"* 2011, 1–22.
- Perwataningrum, Citra Y., Yayi Suryo Prabandari, and Rr Indahria Sulistyarini. *"Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia."*

- Jurnal Intervensi Psikologi (JIP) 8, no. 2 (2016): 147–64.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>.
- Rofiqah, Tamama. “*Konseling Religius : Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling : Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy Counseling and Guidance Ed*” 3, no. 2 (2016).
- Roza, Defia, Nova Yanti, Yosi Suryarini, Alfitri Alfitri, and Heppi Sasmita. “*Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Reduce Death Anxiety (Thanatophobia) in HIV/AIDS Patients.*” Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan 7, no. 4 (2022): 1131–38.
<https://doi.org/10.30604/jika.v7i4.1320>.
- Sa’adah, Fibriana Miftahus, and Imas Kania Rahman. “*Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa.*” Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam 12, no. 2 (2015): 49–59.
- Sahir Syafrida. *Metode Penelitian*, 2022.
- Selvianti, Tanti Agustina. “*Konseling Kognitif Behavior Bernuansa Islam Terhadap Perilaku Bullying Siswa,*” no. 2 (n.d.).
- Shofi, Nurul Fahimatus. “*Terapi Kognitif Behavior Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Seorang Siswi Smp Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo Skripsi,*” 2019, 1–121.
- Sholihah, Maidatus, Universitas Islam, Negeri Sunan, Ampel Surabaya, Sekolah Tinggi, Agama Islam, and Daruttaqwa Gresik. “*Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah : Mengatasi Kecemasan Pada Santri*” 4, no. 2 (2021): 299–317.
- Sigit Sanyata. “*Teori Dan Aplikasi Pendekatan Behavioristik Dalam Konseling.*” Jurnal Paradigma 7, no. 14 (2019): 1–11.
- Sigit Senanta “*Psikologi Abnormal Gangguan Suasana Perasaan Dan Bunuh Diri,*” 2020.
- Sugiyono, Djoko. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.*

Penerbit Alfabeta, 2010.

- Syahdiah, Utami, Mursyidatul Fadhliah, Nurhidayah, Ahmad Soleh Sakni, and Winona Lutfiah. *"Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Menjelang Ujian."* Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin 2, no. 2 (2022): 370–80. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>.
- Tanaya, Violeta Yuman, and Wachidah Yuniartika. *"Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia."* Jurnal Keperawatan Silampari 6, no. 2 (2023): 1419–29. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422>.
- Waruwu, Marinu. *"Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan."* Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan 5, no. 2 (2024): 198–211. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i2.236>.
- Wati, Marlina. *"Terapi Kognitif Behavior Terhadap Gejala Fobia Sosial,"* 2019.
- Widianti, Efri. *"Tingkat Kecemasan Terhadap Kematian Pada ODHA."* Jurnal Keperawatan Soedirman 12, no. 3 (2018): 199. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.3.758>.
- Widiastuti, Anita, Rusmini Rusmini, Siti Mulidah, and Welas Haryati. *"Terapi Dzikir Dan Murottal Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pre Eklampsia Ringan."* Link 14, no. 2 (2018): 98. <https://doi.org/10.31983/link.v14i2.3706>.
- YD Astuti. *"Kematian Akibat Bencana Dan Pengaruhnya Pada Kondisi Psikologi Survivor: Tinjauan Teoritis Tentang Arti Penting Death Education,"* 2002, 363–76.