



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBIH DALAM
MENANGANI INSECURE PADA REMAJA YANG
MENGALAMI OBESITAS DI STIE AL-ANWAR
MOJOKERTO

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memproleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.sos)

Oleh:

Reta Wahyu Oktafianto

NIM: B03219050

Dosen Pembimbing :

Muhammad Thohir, S.Pd.I, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
ISLAM FAKULTAS DAKWAN DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA

2024

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA
PENULISAN SKRIPSI**

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Reta Wahyu Oktafianto

NIM : B03219050

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Desa Janti Rt 04 Rw 002, Kec. Tulangan, Kab.
Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 31 Mei 2024



Reta Wahyu Oktafianto

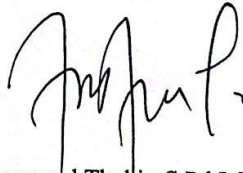
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Reta Wahyu Oktafianto
NIM : B03219050
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pengaruh Terapi Dzikir Tasbih Dalam
Menangani Insecure Pada Remaja Yang
Mengalami Obesitas Di STIE Al-Anwar
Mojokerto

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 20 Juni 2024

Menyetujui Pembimbing



Muhammad Tholir, S.Pd.I, M.Pd.I

NIP.197905172009011007

PENGESAHAN TIM PENGUJI
PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBIH DALAM MENANGANI
INSECURE PADA REMAJA YANG MENGALAMI OBESITAS DI STIE
AL-ANWAR MOJOKERTO

SKRIPSI

Disusun oleh:

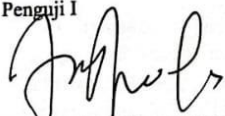
Reta Wahyu Oktafianto

B03219050

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu pada
tanggal 20 Juni 2024

Tim Penguji

Penguji I



Mohamad Thohit, S.Pd.I, M.Pd.I
SiNIP.197905172009011007

Penguji II



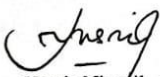
Dra. Faizah Noer Laela, M.
NIP.196012111992032001

Penguji III



Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd.I
M.KesNIP.197008251998031002

Penguji IV



Yusria Ningsih, S.Ag.
NIP.197605182007012022

Surabaya, 20 Juni 2024

Dekan,

Dr. Choirul Afifah, S.Ag, M.Fil.I
NIP.197012111998031001

iii



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 : Reta Wahyu Oktafianto
NIM : B03219050
Fakultas/Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
E-mail address : retawhyuoktafianto@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 :

**"PENGARUH TERAPI DZIKIR TASBEH DALAM MENANGANI INSECURE PADA REMAJA YANG
MENGALAMI OBESITAS DI STIE AL-ANWAR MOJOKERTO "**

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, 25 Mei 2025

Penulis

(Reta Wahyu Oktafianto)

ABSTRAK

Reta Wahyu Oktafianto, B03219050, 2024, Pengaruh Terapi Dzikir Tasbih Dalam Menangani Insecure Pada Remaja Akibat Obesitas Di STIE Al Anwar Mojokerto.

Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan berlebihan lemak tubuh sehingga menyebabkan dampak negatif terhadap kesehatan. Akibatnya, kelebihan kalori tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak, yang menyebabkan peningkatan berat badan secara signifikan. Tidak jarang obesitas menimbulkan rasa tidak percaya diri terhadap seseorang sehingga membuat penderita merasakan rasa cemas yang berlebihan.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian pre experimental design, yaitu masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Bentuk desain pre experimental design yang peneliti gunakan yaitu menggunakan One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini, penelitian dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (O1) pretest dan sesudah eksperimen (O2) posttest.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan insecure karena obesitas. Sebelum diberikan treatment (pretest) tingkat insecure karena obesitas mahasiswa berada pada kondisi tinggi dengan rata-rata 96,68% setelah diberikan treatment (posttest) tingkat insecure karena obesitas mahasiswa rata-rata menjadi 60,08%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan insecure karena obesitas.

Kata kunci : terapi dzikir tasbih, insecure

ABSTRACT

Reta Wahyu Oktafianto, B03219050, 2024, Dzikir Tasbih Therapy in Handling Insecurity in Adolescents Due to Obesity at STIE Al Anwar Mojokerto.

Obesity is a medical condition characterized by excessive accumulation of body fat, causing negative impacts on health. As a result, the excess calories will be stored in the form of fat, which causes significant weight gain. It is not uncommon for obesity to cause a person's lack of self-confidence, making sufferers feel excessive anxiety. The approach used in this research is a quantitative approach. The type of research used in this research is pre-experimental design research, that is, there are still external variables that influence the formation of the dependent variable. The form of pre-experimental design that researchers use is One Group Pretest-Posttest Design. In this design, the research was carried out twice, namely before the experiment (O1) pretest and after the experiment (O2) posttest. The research results show that students experience a decrease in insecurity due to obesity. Before being given treatment (pretest) the level of insecurity due to obesity of students was at a high condition with an average of 96.68%. After being given treatment (posttest) the level of insecurity due to obesity of students was on average 60.08%. So it can be concluded that students experience a decrease in insecurity due to obesity.

Keywords: tasbih dzikir therapy, insecurity

خلاصة

علاج دزكير تسبيح في ،2024، B03219050، رينا واهيو أوكتاڤيانتو
STIE Al التعامل مع انعدام الأمن لدى المراهقين بسبب السمنة في
Anwar Mojokerto.

السمنة هي حالة طبية تتميز بالتراكم المفرط للدهون في الجسم، مما يسبب آثارًا سلبية على الصحة. ونتيجة لذلك، سيتم تخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون، مما يسبب زيادة كبيرة في الوزن، وليس من غير المألوف أن تتسبب السمنة في عدم ثقة الشخص بنفسه مما يجعل المصابين يشعرون بالفلق المفرط. النهج المستخدم في هذا البحث هو النهج الكمي. ونوع البحث المستخدم في هذا البحث هو بحث التصميم قبل التجريبي، أي أنه لا تزال هناك متغيرات خارجية تؤثر على تكوين المتغير التابع. شكل التصميم ما قبل التجريبي الذي يستخدمه الباحثون هو تصميم المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي. في هذا وبعد (O1) التصميم تم إجراء البحث مرتين، قبل الاختبار القبلي تظهر نتائج البحث أن الطلاب يعانون من (O2) الاختبار البعدي انخفاض في انعدام الأمن بسبب السمنة. قبل تلقي العلاج (الاختبار القبلي)، كان مستوى عدم الأمان بسبب السمنة لدى الطلاب في حالة عالية بمتوسط 96.68%. وبعد تلقي العلاج (الاختبار البعدي)، كان مستوى انعدام الأمان بسبب السمنة لدى الطلاب في المتوسط 60.08%. لذلك يمكن أن نستنتج أن الطلاب يعانون من انخفاض في انعدام الأمن بسبب السمنة.

الكلمات المفتاحية: علاج التسبيح بالذكر، انعدام الأمن

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error!
Bookmark not defined.	
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	viii
خلاصة	ix
Kata Pengantar	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Definisi Operasional	9
F. Hipotesis Penelitian	13
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II.....	15

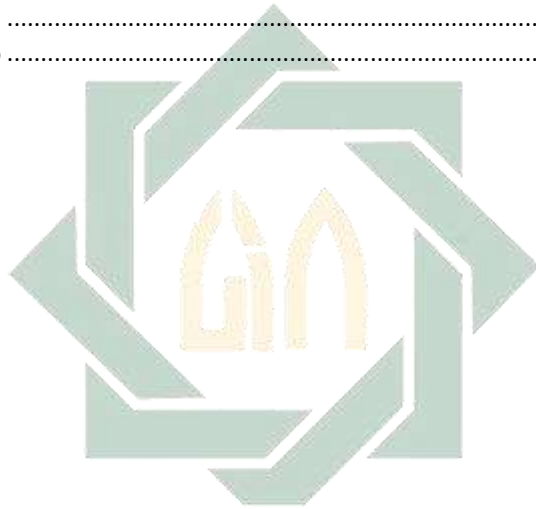
KAJIAN TEORITIK.....	15
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	15
B. Kerangka Teoritik	18
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	39
B. Lokasi Penelitian dan Waktu	40
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel.....	40
D. Variable dan Indikator Variabel.....	41
E. Metode Pengumpulan Data	44
F. Teknik Validitas Dan Reabilitas Instrumen.....	45
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	51
B. Penyajian Data.....	54
C. Pengujian Hipotesis	62
D. Pembahasan	65
BAB V	71
PENUTUP	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	71
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

TABLE 3. 1.....	40
TABLE 3. 2.....	42
TABLE 3. 3.....	43
TABLE 3. 4.....	44
TABLE 3. 5.....	46
TABLE 3. 6.....	47
TABLE 3. 7.....	49
TABLE 4. 1.....	55
TABLE 4. 2.....	58
TABLE 4. 3.....	59
TABLE 4. 4.....	60
TABLE 4. 5.....	61
TABLE 4. 6.....	62
TABLE 4. 7.....	63
TABLE 4. 8.....	63
TABLE 4. 9.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	79
LAMPIRAN 2	83
LAMPIRAN 3	85
LAMPIRAN 4	99
LAMPIRAN 5	100
LAMPIRAN 6	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi. K.H. 2017. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: ANDI. Prenada Media Group.
- Achmad Syaifudin dan Anwar Adi Purwanto, Pengaruh Terapi Dzikir Tabih Pada Pasien Pre Operasi Bedah Hernioraphy Terhadap Tekanan Darah Di Ruang Rawat Inap RSUD Kota Semarang, Jurnal SMART STIKes Karya Husada Semarang, hal. 17, diakses dari website pada tanggal 19 September 2023, <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkg/article/view/90/pdf>
- Aditya Dedy Nugraha. 2020. Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. Indonesian Journal of Islamic Psychology Volume 2. Number 1.
- Afif Anshori. 2003. Dzikir dan Kedamaian Jiwa. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Agresta Armando Harnata, Berta Esti Ari Prasetya. 2022. Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. Bulletin of Counseling and Psychotherapy. Vol 4. No 3.
- Anggraieni, N.W. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi-Esensial. Jurnal Intervensi Psikologi, 6(1).
- Al-Bukhari, al-Jami' ash-Shahih, (Beirut: Dar Thuq an-Najah, 1422 H), Jilid 8, Dalam Icawati Implementasi Syukur dalam Mengatasi Insecure Perspektif Hadis 2022

- Al-Ghazali. Aljanibu al Athifi Minal Islam. 1990. Jakarta: Lentera Basrithama terjemahan Cecep Bihar Anwar.
- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Kementrian Agama Republik Indonesia, Bandung: Fokus Media, 2010
- Arif Rahmad Haki. 2021. Insecure Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau Dari Perspektif Al-Qur'an. Skripsi. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.
- Arikunto, & Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan. Jakarta: RinekaCipta.
- Atik Setiawan. 2021. TERAPI DZIKIR TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS. Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 1.
- Carole Wade & Carol Tavris. 2007. Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Celine Angely, et al. 2021. Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. J. Sains Kes. Vol 3. No 6.
- Desi Andriyani. 2015. Makna Tasbih Dalam Al-Qur'an. *Skripsi*. Palembang: Jurusan Tasfir Hadits, UIN Raden Fatah.
- Febrianti, Wulandari. 2013. Efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan stress. Surabaya; Digilib Uinsa.
- Jumi Adela Wardiansyah. 2020. Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 01. No 1.

- Maifir Badriyah. 2021. Terapi Zikir Untuk Memberikan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Dhuafa Lansia Ngasinan Jetis Ponorogo. Skripsi. Ponorogo: Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, IAIN Ponorogo.
- Marisa Apriliansi Harahap. 2021. Dampak Insecure Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Skripsi*. Padangsidimpuan: Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, 2021.
- Nurlina & Nursyamsi. 2019. Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre dan post operasi. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*. vol. 4 no.1.
- Nursidah Ria, Dewi Lianasari, Astiwi Kurniati. 2023. Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*. Vol 07. No 01.
- Nur Adilla. 2022. Penanganan Insecurities Menurut Pendekatan Psikoterapi Islam. *Skripsi*. Banda Aceh: Prodi Bimbingan Konseling Islam.
- Novita Febri Setiyani. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Skripsi*. Jombang: STIKES Insan Cendekia Medika Prodi Ilmu Keperawatan.
- Pudji Rahmawati. 2009. Bimbingan Penyuluhan Islam, Surabaya : Dakwah Digital Press.
- Putra, W. N. 2017. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA

Negeri 5 Surabaya. Jurnal Berkala Epidemiologi. vol. 5. no. 3.

Purwasih, E. O., & Rochana, S. 2020. Pengaruh Terapi Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Skor Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Wanita Menopause Di Kecamatan Maos Cilacap. Media Berbagi Keperawatan. 3(1).

Rahayu, S.R. 2019. Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA Negeri 12 Pekanbaru. JOM FKIP, 6(1).

Rizki Joko Sukmono. 2008. Psikologi zikir, Jakarta: Sriguntig.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RND. Bandung : Alfabeta.

Savitri Ramaiah, Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya (Jakarta: Pustaka Populer Obor 2003), 10.

Selvister Lucky Mery Dilianto. 2010. Gambaran Ketakutan Pada Kaum Muda Di Yogyakarta. Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Septiyanti. 2020. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). Vol. 2, No. 3.

Simuh. 2002. Tasawuf dan Perkembangan Dalam Islam. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. 2010. Landasan Bimbingan & Konseling. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Syifa'ul. 2022. Peran Al-Qur'an Dalam Mengatasi Rasa Insecure. *Skripsi*. Surabaya: Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir, UIN Sunan Ampel.
- Solihin dan Rosihin Anwar. 2002. Kamus Tasawuf, Bandung, Remaja Rosda Karya.
- Tria Widyastuti et al. 2019. Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY* (Online) VOLUME 5. NO. 2
- Tri Rahayu, I. 2009. Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer. Malang: Uin-Malang Press.
- Ulfi Asmaroh dkk. Pengaruh Pemberian Terapi Psikoreligius (Dzikir Tasbih) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 02 Jebres Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela. hal. 4, diakses dari website pada tanggal 19 September 2023, <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/503/>.
- Umamah, F. U., & Fabiyanti, A. 2018. Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di RT 3 RW 2 Rumah Dinas TNI-AL Pulungan. *Journal of Health Sciences* 11(2).
- Wahab. 2008. Menjadi Kekasih Tuhan. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Wahyuningsih, I. S., Janitra, F. E., & Melastuti, E. 2020. Efektifitas Musik Nature sounds dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasien Kanker Payudara. *Journal of Holistic Nursing Science* 7(2).