

**PRAKTIK DAN MAKNA ZIKIR DALAM MENGATASI STRES PADA
JEMAAH MAJELIS ZIKIR AL-BAYAN DI DUSUN GALISAN DESA
BANDUNG KECAMATAN KONANG BANGKALAN**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Oleh :

Azka Tahyati

NIM: 07050622087

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Azka Tahyati

NIM : 07050622087

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

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

Surabaya, 18 Juni 2026

Saya menyatakan,



Azka Tahyati

NIM. 07050622087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

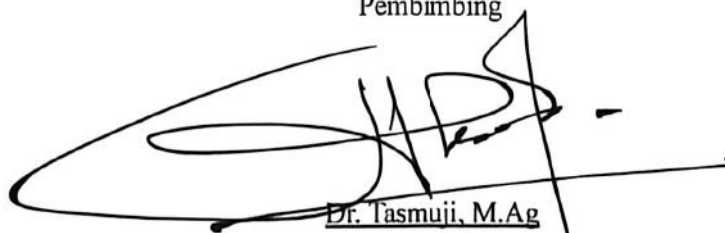
Nama : Azka Tahyati

NIM : 07050622087

Judul : Praktik dan Makna Zikir dalam Mengatasi Stres
pada Jemaah Majelis Zikir Al-Bayan di Dusun
Galisan, Desa Bandung, Kecamatan Konang,
Kabupaten Bangkalan

Surabaya, 9 Juni 2026

Pembimbing



Dr. Tasmuji, M.Ag

NIP. 196209271992031006

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul “Praktik dan Makna Zikir dalam Mengatasi Stres pada Jemaah Majelis Zikir Al-Bayan di Dusun Galisan, Desa Bandung, Kecamatan Konang, Bangkalan” yang ditulis oleh Azka Tahyati ini telah diujikan dalam sidang skripsi pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Tim Penguji Skripsi

1. Dr. Tasmuji, M. Ag



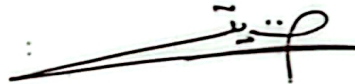
2. Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I

:



3. Dr. Khodijah, M.Si.

:



4. Dr. Ahmad Khoirul Fata, M.Fil.I

:



Surabaya, 18 Juni 2026



Dekan.



Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D
NIP: 197008132005011003

PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Azka Tahyati
NIM : 09050622087
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : khathyt25@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 :

Praktik dan Makna Zikir dalam Mengatasi Stres Pada Jemaah
Majelis Zikir Al-Bayan di Dusun Galisan Desa Bandung
Kecamatan Konang Bangkalan.

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, 18 Juni 2016

Penulis


(Azka Tahyati)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Azka Tahyati, NIM (07050622087), “Praktik dan Makna Zikir dalam Mengatasi Stres pada Jemaah Majelis Zikir Al-Bayan di Dusun Galisan, Desa Bandung, Kecamatan Konang, Kabupaten Bangkalan.” Skripsi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh berbagai tekanan hidup yang dihadapi masyarakat sehingga sebagian individu memanfaatkan praktik zikir sebagai salah satu bentuk ikhtiar spiritual dalam mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui praktik dan makna zikir dalam mengatasi stres pada jemaah Majelis Zikir Al-Bayan serta mengetahui efek praktik zikir terhadap kondisi psikologis jemaah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan perspektif Richard Lazarus dan Susan Folkman mengenai stres serta teori *religious coping* Kenneth I. Pargament. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik zikir dilakukan secara rutin melalui kegiatan majelis dan amalan sehari-hari sebagai bentuk ikhtiar spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Bagi jemaah, zikir dimaknai sebagai sarana mengingat Allah, memperkuat keyakinan terhadap pertolongan-Nya, membangun kedekatan dengan Allah, serta menjadi pegangan dalam menjalani kehidupan. Praktik tersebut juga memberikan efek psikologis berupa ketenangan batin, kemampuan mengendalikan emosi, meningkatnya kesabaran, dan tumbuhnya sikap optimis. Berdasarkan teori Kenneth I. Pargament, praktik zikir pada jemaah Majelis Zikir Al-Bayan merupakan bentuk *positive religious coping* dalam menghadapi stres.

Kata Kunci: Zikir, Stres, *Religious coping*, Fenomenologi.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Terdahulu	9
F. Metode Penelitian.....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	23
BAB II KAJIAN TEORI	26
A. Konsep Stres	26
B. <i>Religious coping</i> dalam Perspektif Kenneth Pargament	34
C. Konsep Zikir dalam Perspektif Islam dan Tasawuf	46
D. Posisi Penelitian dan Kerangka Pemahaman	60
BAB III PAPARAN DATA PENELITIAN	68
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
B. Pelaksanaan Praktik Zikir di Majelis Al-Bayan.....	78
C. Hasil Temuan Penelitian	86
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	132
A. Tekanan Hidup Jemaah sebagai Konteks Munculnya Stres	135
B. Praktik Zikir sebagai Bentuk <i>Religious coping</i>	137
C. Efek Praktik Zikir terhadap Kondisi Psikologis Jemaah.....	148
D. Makna Zikir dalam Menghadapi Tekanan Hidup	157
E. Zikir sebagai Bentuk <i>Religious coping</i> Positif dalam Menghadapi Tekanan Hidup	167
BAB V PENUTUP	171
A. Kesimpulan	171
B. Saran.....	172
DAFTAR PUSTAKA	174
LAMPIRAN	178

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Ghazali. *Ihya' 'Ulumiddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Disunting oleh Muh. Iqbal Santosa. Diterjemahkan oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Vol. Jilid 3: Akhlak Keseharian. Jakarta: Republika, 2011.
- . *Ihya' 'Ulumiddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Disunting oleh Muh. Iqbal Santosa. Diterjemahkan oleh Ibnu Ibrahim Ba'adillah. Vol. Jilid 4: Keajaiban Kalbu. Jakarta: Republika, 2012.
- Aceh, Abubakar. *Pengantar Sejarah Sufi & Tasawwuf*. Solo: Ramadhani, 1994.
- Albi Anggito dan Johan Setiawan. *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak (Jejak Publisher), 2018.
- Al-Munjid fī-al-lughah wa-al-a'lām*. Dār al-Mashriq, 1975.
- Bapak Sahwan. Jamaah Majelis Dzikir Al-Bayan. Diwawancara oleh Penulis. Wawancara langsung, 29 Januari 2026.
- Bastaman, Hana Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Colaizzi, Paul. "Psychological Research as the Phenomenologist Views It." Dalam *Existential Phenomenological Alternatives for Psychology*, disunting oleh Ronald S. Valle dan Mark King, 48–71. New York: Oxford University Press, 1978.
- Creswell, John W. *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih di Antara Lima Pendekatan*. Pustaka Pelajar, 2015.
- Creswell, John W., dan Cheryl N. Poth. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications, 2017.
- Dadang Hawari. *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Cet. 11. Yogyakarta: A Touch Stone Books, 2004.
- Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso. *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Cet. Ke-6. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Durkheim, Emile. *The Elementary Forms of The Religious Life, a Study in Religious Sociology*. London: G. Allen & Unwin; New York, Macmillan, 1915.
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Riset*. Cet. 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

- Hakim, Muhammad Helmi, dan Ratika Sekar Ajeng Ananingtyas. "Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung." *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual* 5, no. 2 (30 Mei 2020): 384.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Helmina Andriani, Roushandy Asri Fardani, Jumari Ustiauwaty, Evi Fatmi Utami, Dhika Juliana Sukmana, dan Ria Rahmatul Istiqomah. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu, 2020.
- Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, 2002.
- . *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001.
- Husserl, Edmund. *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy: First Book—General Introduction to a Pure Phenomenology*. Diterjemahkan oleh F. Kersten. Collected Works of Edmund Husserl. The Hague: Martinus Nijhoff Publishers, 1983.
- Ibu Nju. Jamaah Majelis Dzikir Al-Bayan. Diwawancara oleh Penulis. Wawancara langsung, 6 Februari 2026.
- Kıralp, Şevki. "The Relevance of Frankl's Logotherapy for Today and the Future: Religion and 'Man's Search for Meaning.'" *Religions* 16, no. 4 (10 April 2025): 490.
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications." *International Scholarly Research Notices* 2012, no. 1 (2012): 1–33.
- Koenig, Harold, Dana King, dan Verna B. Carson. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press, 2012.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Cet-38. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Moeleng, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Moustakas, Clark E. *Phenomenological Research Methods*. Nachdr. Thousand Oaks: Sage, 1994.

- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. PT. RajaGrafindo Persada, 2001.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia Terlengkap*. Pustaka Progressif, 1997.
- Nadiaskara, Salma Nabilaputri, Etriyel Myh, Ennesta Asri, dan Arina Widya Murni. "Pengaruh Zikir terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Ketiga Pendidikan Dokter Universitas Andalas." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 3, no. 2 (25 Desember 2022): 184–90.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford, 1997.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press, 1997.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Mizan Pustaka, 2013.
- Sarafino, Edward P., dan Timothy W. Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8 ed. New York: John Wiley & Sons, 2014.
- Saunders, Nicola, dan Zoe Stephenson. "Reviewing the Use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across Diverse Cultures and Populations." *Journal of Religion and Health* 63, no. 5 (Oktober 2024): 3926–41.
- . "Reviewing the Use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across Diverse Cultures and Populations." *Journal of Religion and Health* 63, no. 5 (Oktober 2024): 3926–41.
- Shihab, M. Quraish. "Membumikan" *Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan Pustaka, 2007.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Cetakan keempat. Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 11. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- . *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Doa*. Lentera Hati Group, 2006.
- Simuh. *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*. IRCiSoD, 2019.
- Subandi. *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*. Cet-1. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2020.

- Syamsu Yusuf L. N. *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Syukur, M. Amin. *Tasawuf sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Syukur, Muhammad Amin. "Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf." *Walisongo* 20, no. 2 (November 2012).
- Ustadz Kholil. Jamaah Majelis Dzikir Al-Bayan. Diwawancara oleh Penulis. Wawancara langsung, 30 Januari 2026.
- Ustadz Shohib. Jamaah Majelis Dzikir Al-Bayan. Diwawancara oleh Penulis. Wawancara langsung, 31 Januari 2026.
- Ustadz Sirojuddin. Pembina Majelis Zikir Al-Bayan. Diwawancara oleh Penulis. Wawancara langsung, 24 Januari 2026.
- Viktor E. Frankl. *Man's Search for Meaning*. Noura Books, 2018.
- Wardi, Moh, Mudiuddin, dan Heri Fadli Wahyudi. "Pengalaman Dzikir Dan Kontemplasi Dalam Bimbingan Spiritual Tarekat Tijaniyah di Madura, Indonesia." *Bulletin of Indonesian Islamic Studies* 3, no. 2 (19 Desember 2024): 72–84.
- Xu, Jianbin. "Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice." *British Journal of Social Work* 46, no. 5 (Juli 2016): 1394–1410.
- Yusuf, Syamsu. *Teori kepribadian*. PT Remaja Rosdakarya, 2011.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA