

BAB 1 : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya kecemasan adalah hal yang wajar yang dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya¹ Kecemasan adalah gangguan alam sadar (effective) yang ditandai perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik (reality testing ability/RTA), masih baik kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/splitting of personality), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal.²

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah kecemasan adalah situasi yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi mengenai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup³ kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.⁴

Pada saat ini kecemasan terhadap suatu wabah corona yang mana membuat semua kegiatan dan kehidupan pun tidak seperti biasanya, pendidikan menjadi daring (online) ekonomi menurun, beribadah pun dirumahkan karena adanya kebijakan pemerintah PSBB (pembatasan sosial berskala besar) membuat setiap orang khawatir dalam menangani masalah ini. Oleh karena ditakutkannya terinfeksi virus, ekonomi yang tidak menentu dan pendidikan yang tidak berjalan seperti biasanya. Bahkan segelintir orang telah melakukan pemecahan masalah ini tentunya. ada yang

¹ Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*. (Bandung : 2005)

² Hawari, D. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. (Jakarta : Balai FKUI, 2006)

³ Fitri Fauziah, Julianty Widuri. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Universitas Indonesia, Jakarta: Gunarsa, singgih)

⁴ Stuart, W.G *Buku Saku Kperawatan jiwa*, (Jakarta: EGC 2007)

lewat internet, bertanya kepada para ahli , para konsultan tokoh untuk meminta bagaimana jalan keluar.⁵ Kecemasan agar tidak bertambah buruk sangat lah penting, terutama karena efeknya yang menurunkan kekebalan tubuh. Ada banyak cara dalam menangani kecemasan selama pandemic covid -19 dengan cara menyaring informasi sebab, tak sedikit orang yang bertambah stress akibat menonton berita tentang virus ini Hal tersebut juga disampaikan psikiater dr. Dharmawan Ap Sp.KJ menurutnya kita harus membatasi menonton ,membaca dan mendengar informasi yang berlebihan yang bisa menimbulkan kecemasan⁶

Pengobatan pada umumnya datang kepada ahli psikolog ataupun psikiater tetapi dalam agama islam sudah dijelaskn ketika kita merasakan kegelisahan , keresahan dan khawatir yang mengakibatkan cemas maka diperlukannya berdzikir. Agama islam mengajarkan keharusan keseimbangan antara dunia dan akherat arti bahwa dunia dan akhirat kedua duanya haruslah diperjuangkan untuk menghantarkan keseimbangan hidup maka seseorang haruslah memperhatikan tidak hanya kebutuhan lahiriah jasad melainkan ruhani atau bathin.sebagai orang muslim dalam konteks ibadah rohani melalui beberapa cara diantaranya dalam ilmu tasawuf yaitu melalui tarekat.Di kehidupan ini memang manusia mempunyai ketentraman dengan tuhan,dengan segala kepuasan, kegembiraan dan kelezatan,baginya hanya ada di hadapan tuhan. Dengan derdzikir adalah salah satu cara olah batin untuk melepaskan dan menjauhkan diri dari segala keruwetan dan gangguan lahir,batin,atau segala sesuatu yang membangun, atau segala sesuatu yang mengganggu pikirang seperti kebisingan, keramaian,atau berbagi angan angan dalam pikiran. Jadi tidak mengherankan kalua allah swt. Menyuruh agar selalu berdzikir.⁷

⁵ Dadang,Isep,Hajir,Elly,*Membentuk Ketahanan Mental BerbasisTasawuf Melalui Dzikir Latifah Sebagai Metode Terapi Spiritual Terhadap Efek pandemi Covid19.*Jurnal.Bimbingan Konseling Islam (2020)

⁶ <https://amp-kompas-com.cdn.ampproject.org-kecemasan>

⁷ Skripsi, Ayu Efitasari,*Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzikirin,*(IAIN Tulungagung,2015) h 3

Moh soleh menjelaskan bahwa setiap manusia harus selalu berdzikir kepada Allah SWT. karena dengan berdzikir hati akan menjadi tenang dan tentram dengan metode berdzikir dan bermeditasi soal persoalan duniawi di sandarkan kepada Allah SWT. zat yang mengatasi semuanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam Al-Qur'an, sehingga urusan jiwa dan ruh qalb terapi hati, terapi hati sert sebagai aspek aspek semua kehidupan tersusun dalam satuan yang kompleks⁸

Dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk pemusatan pikiran kepada Tuhan. dzikir merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan nya (suluk),⁹ secara terminologi Dzikir adalah salah satu prinsip awal untuk seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungannya, adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memujinya membaca firman nya menuntut ilmunya dan memohon kepadanya. Didalam thoriqoh sudah lebih terkenal dengan kalimat dzikir karena dzikir adalah salah satu amaliyah yang dilakukan di berbagai thoriqoh terkhusus di Indonesia. Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah tentunya mempunyai metode dzikir dan kekhususan di dalam dzikir nya karenanya dzikir ini merupakan aktifitas lidah, baik lidah fisik ataupun bathin, untuk menyebut dan mengingat Allah SWT. thoriqoh qodiriyah naqsabandiyah mengenal dua jenis dzikir pertama dzikir naif itsbat dan dzikir ismudzat.¹⁰ Adapun menurut salah satu ulama sufi yang terkemuka Syaikh Ahmad Shohibul Wafa Tajul'Arifin membiasakan muridnya agar senantiasa berdzikir dengan lidah, yang meningkat langsung kepada dzikir hati, dengan cara senggajakan kepada dzikir hati, lalu kepada dzikir sirri dan dimana tanda tanda dari dzikir sirri bahwa ketika kamu

⁸ Moh, Soleh, *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta :pustaka pelajar 2005) h 27

⁹ Rosihon Anwar, Solihin m, *Kamus Tasawuf*, edisi 1 (Bandung:Remaja Rosdakarya, 2002)

¹⁰ Ahmad Shohibul Wafa T.A, *Miftahushshudur kunci pembuka dada*, (Tasikmalaya: PT Mudawamah Warohmah PP Suryalaya 2005) h1

meninggalkan ucapan dzikir tetapi dzikir sirri itu tidak akan meninggalkanmu. ¹¹

Dalam melaksanakan dzikir thoriqoh harus mempunyai sanad (ikatan) yang mutasil (bersambung) dari guru mursyidnya terus kepada rasulullah saw. Penisbatan (pengakuan adanya hubungan) seorang murid dengan gurunya hanya bisa melalui talqin dan ta'lim dari seorang guru . karena dzikir tidak akan memberikan faidah secara sempurna jika dzikir tersebut tidak di talqin kan , dan seseorang yang sudah di talqin maka sudah memasuki silsilah kepada rasulullah saw.¹² di Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah sendiri bahwa mengucapkan dzikir La dimulai dari tengah badan (Lathifah akhfa) dari bawah pusat diangkat kedalam otak di dalam kepala (lathifah nafsi serta lathifah qalab) kalimah illaha kebawah kanan (lathifah khafi dan lathifah ruh) serta illaAllah memukul ke bahu kiri (lathifah siri dan lathifah qalb) ¹³

Dzikir sendiri mempunyai keunggulan yang sangat luar biasa dalam menangani gangguan kecemasan yang terjadi pada jiwa seseorang atau setiap individu . gangguan tersebut yaitu kecemasan khususnya , atau pun kepanikan dan ketakutan akibat dampaknya virus covid 19 yang ada pada saat ini . secara rasional bahwa kecemasan tersebut dipicu oleh adanya pikiran pikiran yang sangan mendukung terhadap kecemasan dan rasa takut dan di sisi lain pikiran tersebut menjadi pemicu kekacauan mental menjadi down, maka dari itu kelebihan dzikir ini akan membuat keadaan mental yang menjadikan kecemasan ini di refresh dan di upayakan untuk kuat kembali,¹⁴

¹¹ Dodowidarda. *Sufi Healing Meraih Kesehatan Jiwa Raga Melalui Metode Penyembuhan Sufi Healing.* (Indramayu),h167

¹² Ahmad Shohibul Wafa T.A, *Miftahushshudur kunci pembuka dada*,h23

¹³ Dodowidarda. *Sufi Healing Meraih Kesehatan Jiwa Raga Melalui Metode Penyembuhan Sufi Healing.*h168

¹⁴ Dadang,Isep,Hajir,Elly, *Membentuk Ketahanan Mental BerbasisTtasawuf Melalui Dzikir Latifah Sebagai Metode Terapi Spiritual Terhadap Efek pandemi Covid19.*Jurnal.Bimbingan Konseling Islam (2020)

Fenomena saat ini banyak masyarakat islam yang meyakini bahwa dengan berdzikir akan mengalami kesehatan jasmani dan rohani, dzikir juga dapat digunakan untuk terapi batin untuk menghadapi manusia yang banyak mengalami kecemasan, ketakutan,kegelisahan kekecewaan bahkan sampai ada yang melakukan bunuh diri. Melakukan dzikir dengan konsentrasi dan khusus. Pikiran hanya tertuju kepada allah swt. Maka pikiran dan jiwa raga akan merasa tenang,kebahagiaan serta kedamaian pada dirinya, dan juga dapat menghilangkan stress, frustasi dan kecemasan yang melanda dirinya.karena semua keadan semua itu merupakan gejala berat yang mana harus di obati. Akan tetapi dari beberapa fenomena yang terjadi pada saat ini seseorang sudah melakukan dzikir namun tidak merasakan atau menghilangkan rasa kecemasan nya. Berdasarkan fenomena yang telah di uraikan di atas penulis akan melakukan penelitian model terapi dzikir dalam menangani kecemasan covid 19 di jamaah TQN Masjid muhamad alwi soreang, Kab.Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka diperoleh rumusan masalah diantaranya:

1. Bagaimna dzikir menurut Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandyah ?
2. Bagaimana proses dzikir Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandyah ?
3. Bagaimana hasil dzikir dalam mengatasi kecemasan covid 19 ?

C. Tujuan Penelitian

Berkesinambungan dengan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dzikir latifah sebagai metode terapi spiritual terhadap penurunan kecemasan

1. Mengetahui dzikir menurut Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah
2. Mengetahui proses dzikir Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah
3. Mengetahui hasil dzikir dalam mengatasi kecemasan covid 19

D. Manfaat Hasil Penelitian

Serangkaian proses dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut.

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna bagi ilmu pengetahuan serta dapat memperkaya khazanah pengetahuan dalam bidang ilmu tasawuf, terutama berkaitan dengan kajian dzikir sebagai

2. Secara akademis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber pengetahuan, rujukan serta acuan bagi semua pihak yang ingin mendalami amalan dzikir, serta menjadi tolak ukur bagi penelitian ke depan dengan tema serupa. membantu dan menambah sumber pemikiran dan informasi tentang model terapi dzikir dalam menangani kecemasan.

3. Secara praktisi

Secara praktisi penelitian ini berguna bagi setiap orang yang ingin merasakan ketentraman hati dengan berdzikir dan mengingat Allah. dan mudah mudahan menjadi jalan bagi orang yang ingin menjadi lebih baik dan menurunkan rasa kecemasan.

E. Kerangka Berpikir

Para ilmuwan menyebutkan bahwasannya abad ini sebagai abad kecemasan (The age of anxiety) munculnya suatu kekacauan, peperangan antar suku, antar etnis dan antar Negara yang tak ada henti hentinya,. Krisis ekonomi yang sangat melanda kebanyakan Negara, ledakan penduduk yang saat ini tak terkendali, banyaknya pengungsi akibat korban invansi dan

peperangan yang mana menimbulkan budaya kekerasan, melahirkan problema sosial, ekonomi dan politik, ditambahkan kerusakan lingkungan denan adanya pembabatan hutan, pencemaran alam yang disebabkan oleh limbah industry, melemahnya nilai nilai tradisi dan penghayatan agama akibat dari efek samping kemajuan technology industry.muncul beberapa p[enyakit yang sangat memilukan dan menjadikan susah disembuhkan bertambahnya krisis dalam kehidupan pribadi –keluarga dan masyarakat.¹⁵

Gangguan kecemasan umum adalah munculnya perasaan cemas atau khawatir berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal dan kondisi. Kondisi ini akan mengganggu aktivitas sehari hari penderitanya. Rasa cemas atau anxiety adalah hal yang wajar terutama jika ada tekanan atau kondisi tertentu. Namun, jika rasa cemas dan khawatir menjadi tidak terkendali, berlebihan bahkan sampai mengganggu aktivitas sehari hari, maka ini bisa dikatakan anda sedang mengalami gangguan kecemasan secara umum. kecemasan adalah perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan kepercayaan dirinya yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Di sisi lain juga seorang pakar islam.¹⁶ Sedangkan Bustaman mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal hal yang belum terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan dirasakan akan mengancam diri seseorang, serta tidak mampu menghadapinya.¹⁷

Kecemasan terhadap suatu wabah corona yang mana membuat semua kegiatan dan kehidupan pun tidak seperti biasanya , pendidikan menjadi daring (online) ekonomi menurun , beribadah pun dirumahkan karena adanya kebijakan pemerintah PSBB (pembatasan sosial berskala besar) membuat setiap orang khawatir dalam menangani masalah ini. Oleh karena ditakutkannya terinfeksi virus, ekonomi yang tidak menentu dan pendidikan yang tidak berjalan seperti biasanya.Bahkan segelintir orang

¹⁵ Muhtar gojali,*Psikologi Tasawuf*,(Bandung;2018),h1

¹⁶ Sutaardjo Wiramihardja,*Pengantar Psikologi Abnormal*, h66

¹⁷ Bustaman (2005)h156

telah melakukan pemecahan masalah ini tentunya. ada yang lewat internet, bertanya kepada para ahli , para konsultan tokoh untuk meminta bagaimana jalan keluar. ¹⁸

Pada umumnya ketika seseorang mengalami kecemasan melakukan pemeriksaan kepada psikiater atau psikolog untuk di diagnosis umumnya diagnosis yang dilakukan seputar tanya jawab yang keluhan di alaminya , riwayat kesehatan dan juga mengenai kehidupan sehari harinya. Namun di dalam islam sendiri sudah ada cara untuk mengatasi kecemasan itu sendiri salah satunya dengan berdzikir.Kata “dzikir” menurut bahasa adalah ingat sedangkan menurut istilah yaitu mengingat allah swt. dengan maksud mendekatkan diri kepadanya, kita diperintah untuk berdzikir kepadanya melalui mengingat atas kekuasaan dan keberasannya sehingga kita semua terhindar dari penyakit sombong dan takabur atas duniawi. ¹⁹

Didalam al qur'an sendiri allah telah berfirman yang artinya “Berdzikirlah (ingatlah) kamu kepadaku niscaya aku akan ingat pula kepadamu (Qs Al Baqarah :152) di dalam surah lain juga allah swt. berfirman yang artinya “yairu orang orang yang beriman, dihati mereka aman tentram dengan dzikir kepada allah, ingatlah dengan dzikir pada allah itu, maka hati pun akan merasa aman dan tentram. (Qs. Ar-Ro'd ;28) selain itu juga di riwayatkan dalam hadist Nabi Shalallahu alaihi wa sallam bersabda yang artinya “ sebaik baiknya dzikir adalah (membaca) La ilaha illallah. Dan sebaik baiknya do'a yaitu alhamdulillah (HR. al Bukhari no 99)

Menurut Imam an Nawawi Asy-Syafi'iy “ Berdzikir adalah suatu amalan yang di syariatkan dan sangat dituntut di dalam islam. Ia dapat dilakukan oleh hati atau lidah afdhalnya dengan kedua duanya sekaligus.”

¹⁸ Dadang,Isep,Hajir,Elly,*Membentuk Ketahanan Mental BerbasisTtasawuf Melalui Dzikir Latifah Sebagai Metode Terapi Spiritual Terhadap Efek pandemi Covid19*.Jurnal.Bimbingan Konseling Islam (2020)

¹⁹ Skripsi,Pujiimamnawawi11110030,*Amalan Thoriqoh Naqsabandiyah* (al khalidiyah:2017)

dan Imam Al Qurthubi mengatakan “asal usul makna dzikir adalah adanya kesadaran batin dan keinsyafan qalbu terhadap sesuatu yang menjadi objek kesadaran. Terapi spiritual dengan metode dzikir ini sangat lah membantu karena dengan berdzikir setiap individu akan menyebutkan asma allah yang mana isi dan arti dari kalimat dzikir ini bisa mengingatkan setiap individu terhadap kekuasaan kekuatan sang pencipta dan menjadikan kita sebagai hamba tidak ada apa apanya dihadapan sang pencipta. Selain media dalam mengingat allah swt. dzikir juga sebafei pengobatan alternatif untuk segala gangguan gangguan kejiwaan tentunya , zikir yang merupakan obat penyakit hati , dengan kekuatan dan kebesaran kalimah zikir , hal hal yang menjadi beban selama ini akan terasa ringan tentunya ²⁰ dzikir juga ada beberapa pembagian yaitu dengan ke tiga pembagian pertama bi lisan yaitu realisasinya dilakukan dengan lisan dan melapalkan kalimat kalimat tauhid, tasbih, tahlil. Kedua dzikir qolb yang merupakan salah satu dzikir dengan tafakur ketiga zikir bil jawarih yang merealisasikan dengan jikir arah dan tekanan²¹

Di Thoriqoh Qodiriyah Naqsabandiyah sendiri bahwa mengucapkan dzikir La dimulai dari tengah badan (Lathifah akhfa) dari bawah pusat diangkat kedalam otak di dalam kepala (lathifah nafsi serta lathifah qalab) kalimah illaha kebawah kanan (lathifah khafi dan lathifah ruh) serta illaAllah memukul ke bahu kiri (lathifah siri dan lathifah qalb) ²² setelah melakukan talqin dzikir maka dalam pengobatan proses nya mengamalkan dzikir ini setiap hari setelah ba'da shalat. Adapun dalam TQN PP Suryala mengharuskan dzikir kalimah thoyyibah sekurang kurangnya 165 kali, bilangan 165 kali dzikir adalah jumlah minimal lebih banyak lebih baik dengan ketentuan hitungan bilangan ganjil ²³

²⁰ Muh Soleh, *Agama Sebagai Terapi*, (Madium, Pustaka Pelajar, 2005), h64

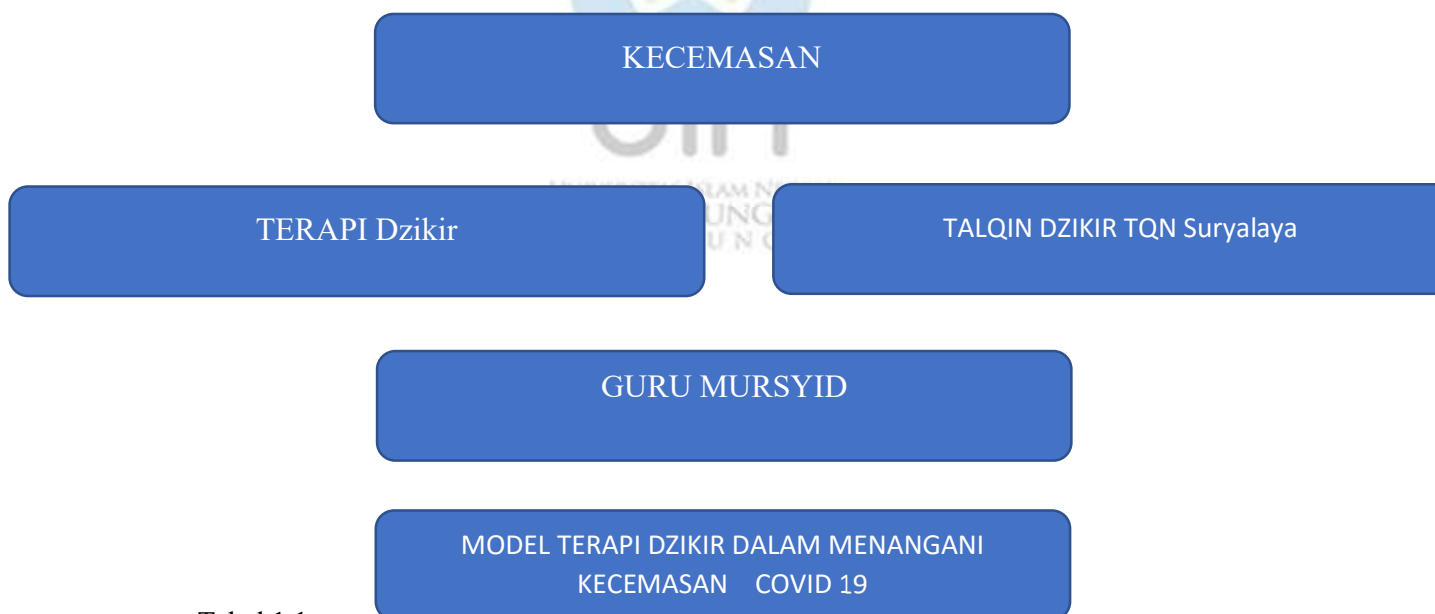
²¹ Munirudin, *Bentuk, Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim*, jurnal

²² Dodowidarda, *Sufi Healing Meraih Kesehatan Jiwa Raga Melalui Metode Penyembuhan Sufi Healing*, h168

²³ Kitab Uquudul Jumaan, h11

Efek yang dihasilkan ketika melakukan dzikir dengan sebanyak banyaknya maka akan melahirkan kondisi yang tenang dan tenteram dalam menghayati musibah yang dijalani, dzikir ini bisa menjadikan terapi spiritual atas problem problem yang dihadapi pada saat ini tentunya pada kecemasan akibat dari efek pandemic covid 19 yang mana akan menjadikan kondisi yang lebih sabar, tenang serta ikhlas dalam menerima situasi ini dengan keridhoan sebagai ketentuan dari tuhan. ²⁴

Tentunya agar dzikir ini lebih terasa efeknya maka di dalam thoriqoh dipelukannya mursyid sebagai pembimbing. dengan begitu saya mengangkat model terapi dzikir dalam menangani kecemasan dan ini rangkaian yang telah di uraikan dapat digambarkan sebagai berikut :



Tabel 1.1

²⁴ Dadang, Isep, Hajir, Elly, *Membentuk Ketahanan Mental Berbasis Tasawuf Melalui Dzikir Latifah Sebagai Metode Terapi Spiritual Terhadap Efek pandemi Covid19*. Jurnal. Bimbingan Konseling Islam (2020)

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Sudah banyak karya ilmiah yang meneliti tentang dzikir sebagai metode terapi spiritual tentunya, tetapi penelitian yang mengenai model terapi dzikir dalam menangani kecemasan belum ada yang melakukan sebelumnya, dan ini karya ilmiah yang relevan dengan penelitian kami.

1. Jurnal, Dadang, Isep, Hajir. Elly, *Membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir latifah sebagai metode terapi spiritual terhadap efek pandemi covid-19*, karya ilmiah ini salah satu karya yang berkenaan dengan metode dzikir latifah dalam mengatasi rasa gelisah, kecemasan hidup setiap individu dengan pendekatan kualitatif dan dengan metode studi kepustakaan (Library Reseach) dan juga tahapan tahapan yang di tempih melainkan : pertama : mencatat semua temuan yang berkaitan dengan dzikir latifah, ketahanan mental dan efek pandemi covid-19, secara umumnya bahwa pembahsan yang didapatkan dari literatur literatur dan sumber sumber yang ada atau penemuan hal baru terhadap dzikir latifah, amalan dzikir latifah terhadap situasi kondisi pandemic covid-19 serta efek dzikir latifah terhadap ketahanan mental, kecemasan dan kegelisahan akibat dampak covid-19. kedua memadukan semua teori baik riset terdahulu atau pun baru dan terakhir ketiga memberikan penguatan dan pengembangan terhadap hasil penelitian. Studi kepustakaan yang menjadi acuan utama dalam jurnal ini diantaranya : Buku Inabah Jalan kembali dari Narkoba . Stress dan kehampaan jiwa ditulis oleh Kharisudin Aqib dan diberi pengantar oleh Abah Anom.
2. Skripsi, Ayu Efita Sari Nim 3233113004 jurusan Tasawuf Psikoterapi fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama

Islam Negeri Tulungagung 2015, *pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzikirin kamulan durenan trenggalek*. penelitian ini dilakukan adanya indiidualis egoistis dan materialistis yang mana mendatangkan dampak buruk seperti kegelisahan, kecemasan dan stress . melihat kenyataan seperti puncak materi tetapi malah sebaliknya mereka yang memikirkan bahwa materi segalanya tetapi sebaliknya malah muncul kecemasan. Beragam hal hal tersebut sering muncul dan berakhir buruk seperti menjadikan gangguan mental, dan kejiwaannya maka dzikir adalah salah satu solusinya. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui tentang seberapa besar pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di mazlisul dzikir kamulan tenggelek yng berjumlah 250 orang dengan sampel 60 orang . data yang dilakukan penulis yaitu melakukan angket dan menggunakan rumus regresi linier. Penelitian ini dilakukan dengan penelitian kuantitatif.

3. Jurnal , Tria Widyastuti, Moh Abdul Hakim, Salmah Lilik, vol 5, No2, 2019:147-157 ISSN : 2407-7801 (Online) *Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia*. kecemasan salah satu masalah umum yang dialami khususnya pada orang orang lanjut usia (Lansia) . zikir salah satu ibadah dalam mengingat tuhan nya dalam islam. Penelitian ini menguji terapi zikir sebagai intervensi dalam menurunkan kecemasan terhadap lansia di sebuah panti wreda di Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti melakukan kontrol terhadap subjek eksperimen dengan metode memberikan tugas rutin untuk mengamalkan dzikir harian yang meliputi bacaan Suhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Laailahailahu dan astagfirullahualadzim setelah salat dan sebelum tidur tentunya, Subjek juga diberikan lembar 15 nama allah swt yang terkandung dalam asmaul husna untuk melakukan terapi yang

bertujuan menurunkan kecemasan. Yang mana ini akan mengingat sifat sifat dzat allah swt.

4. Skripsi, Luluk Latifah,1733143032, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin,Adab,dan Dakwah IAIN Tulungagung,2018 *Pengaruh terapi dzikir dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan pertama di puskesmas ngantru tulungagung* dzikir yang berasal dari bahasa arab, yaitu yang berasal dari kata dzikara,yudzakiru,dzikron, yang mana mempunyai arti sebut atau mengingat.menurut al quran bahwasanya dzikir adalah segala sesuatu dengan mengingat tuhannya yaitu allah swt di dalam skripsi ini disusun enam bab, masing masing bab terdiri dari beberapa sub atau pun melalui bab pertama. Dan diantaranya pendahuluan dan sub bab nya, landasan teori dan sub bab nya , metode penelitian , hasil penelitian , pembahsan dan penutup .

