

SKRIPSI

**PERAN DZIKIR SEBAGAI MEDIA
PENGELOLAHAN STRES**

**(Studi Kasus Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu
Kholdun UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)**

Diajukan Oleh :

M. Agus Nurcahyo

NIM 10410152



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2015**

SKRIPSI

PERAN DZIKIR SEBAGAI MEDIA

PENGELOLAHAN STRES

**(Studi Kasus Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu
Kholdun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)**

Diajukan Kepada :

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

(UIN MALIKI) Malang Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Diajukan Oleh :

M. Agus Nurcahyo

NIM 10410152



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2015

LEMBAR PERSETUJUAN
PERAN DZIKIR SEBAGAI MEDIA
PENGELOLAHAN STRES

(Studi Kasus Mahasantri Pusat Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu Kholdun
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

SKRIPSI

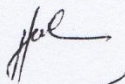
Oleh :

M. AGUS NURCAHYO

NIM : 10410152

Telah disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing

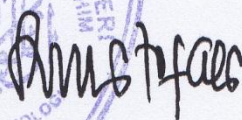


Dr. H. A. Khudori Sholeh, M.Ag
NIP. 196811242000031001

Malang, 27 / 01 / 2015

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN



Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002

HALAMAN PENGESAHAN

Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stres

**(Studi Kasus Mahasantri Pusat Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu
Kholdun Universitas Islam Negeri)**

SKRIPSI

OLEH:

MOCHAMMAD AGUS NURCAHYO

NIM: 10410152

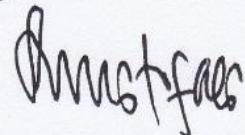
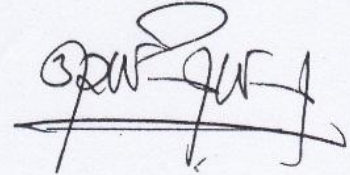
**Telah Di Pertahankan Di Depan Dewan Penguji
Dan Di Nyatakan Di Terima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

Pada Tanggal 27 / 01 /2015

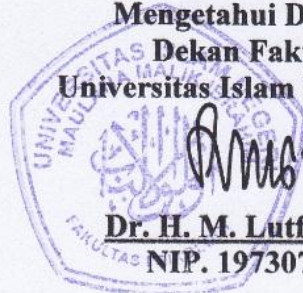
SUSUNAN DEWAN PENGUJI

- 1. Ketua : Endah Kurniawati P, M.Psi
NIP 197505142000032003**
- 2. Sekretaris : Dr. H. A. Khudori Sholeh M.Ag
NIP. 196811242000031001**
- 3. Penguji Utama : Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002**

TANDA TANGAN



**Mengetahui Dan Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri (UIN) Malang**




**Dr. H. M. Lutfi Musthofa, M.Ag
NIP. 197307102000031002**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Agus Nurcahyo

NIM : 10410152

Alamat : Ds. Kemlagi Barat rt 05/ rw 02 , Kec Kemlagi, Kab Mojokerto.

Kode Pos : 36515

No Hp : 081 515 449 020 (Mentari)

Menyatakan bahwa Skripsi yang peneliti buat guna memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dengan Judul: **Peran Dzikir Sebagai Media Pengelolaan Stres (Studi Kasus Mahaantri Putra Pusat Ma'had Al-Jamiah Mabna Ibnu Kholdun)** Merupakan hasil karya Pribadi, yang terkonsep melalui fenomena sekitar bukan Duplikasi dari hasil karya orang lain.

Selanjutnya, apabila di kemudian hari terjadi permasalahan dari pihak lain maka bukan tanggung jawab Dosen Pembimbing atau Dewan Pengelola Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Tetapi menjadi tanggung jawab Peneliti sendiri.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar- benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Malang 27./ Januari / 2015

Peneliti

M. Agus Nurcahyo

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

**(YAITU) ORANG-ORANG YANG BERIMAN DAN HATI MEREKA
MANJADI TENTERAM DENGAN MENINGAT ALLAH.
INGATLAH, HANYA DENGAN MENINGATI ALLAH-LAH HATI
MENJADI TENTERAM**

(QS. AR-RA'D: 28)

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahillobbil'amin. Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah dalam irama takdir- Nya kepada penulis guna mengaktualisasikan diri didunia akademik sampai penulisan karya ilmiah (Skripsi) sederhana ini dapat terselesaikan.

Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan alam, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para umatnya hingga yaumul kiyamah.

Dalam penulisan karya ilmiah (Skripsi) ini tentunya tidak akan pernah terlepas dari dukungan, arahan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis haturkan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo M. Si, selaku Rektor UIN Malang, atas segenap curahan pemikiran, tenaga, strategi berparadigma islam serta waktu untuk selalu berusaha menjadikan UIN Malang matang dan siap menjadi generasi unggul di tingkat universal di antara perguruan tinggi lainnya di seluruh dunia.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa. M. Ag, selaku Dekan I Fakultas Psikologi UIN Malang beserta staf, atas segala usaha untuk menjadikan penulis sebagai mahasiswa Psikologi yang memiliki wawasan psikologi islami, berjiwa terapeutik kepada setiap insan. Dan peka atas kondisi yang ada di sekitar, dalam mencipkatan perkembangan pola pikir manusia menjadi lebih baik sehingga terangkatlah derajat keimanan yang ada dalam diri sanubari.
3. Dr. H. Ahmad Khudori Soleh, M. Ag, Melalui arahan dan bimbingannya dalam penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Semua Dosen yang telah mendidik dan memotivasi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

5. Dr. Lubabun Nuzul M. Si. selaku Dekan II, Fakultas Psikologi UIN Malang dan Bpk Khilmy, yang telah mencurahkan segenap perhatian dan kepeduliannya kepada penulis dalam penyelesaian bidang administratif di Fakultas Psikologi UIN Malang.
6. Ibunda tercinta yang telah mencurahkan perhatian, dan Do'anya demi kesuksesan buah hatinya. Tanpa peran besar ibunda, terasa akan sangat sulit penulisan karya ilmiah (Skripsi) ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Ayahanda yang tidak pernah lelah untuk mengabdikan diri sepanjang hidupnya untuk membiayai pendidikan ketiga anaknya agar menjadi insan yang bernilai guna dalam segala dimensi kehidupan.
8. Musyrif Mabna Ibnu Kholdun yang menjadi teman bernaung susa maupun duka, dalam menyelesaikan skripsi ini yang tak henti – hentinya mengingatkan dan mengingatkan agar segera menyelesaikan skripsi. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian semua atas kinerja dan keikhlasan kalian dalam mengabdikan.
9. teman – teman organisasi PMII yang tak pernah ku lupakan jasa pengalaman, keilmuan, pendidikan yang pernah kita lakukan bersama. Semoga kita bisa sukses bersama.
10. Terkhusus Pusat Ma'had Al Jami'ah yang menjadi pusat bernaung dalam mencari ilmu dan pengalaman hidup yang sangat luar biasa melalui kegiatan dan tradisi yang sangat mendorong kita untuk menjadi pribadi yang unggul dalam psiritual, keangungan Akhlak dan kematangan ilmu yang profesioanal. Dan menjadi tempat abdi selama 4 tahun.
11. Teman-temanku, Mahasiswa/ wi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang angkatan 2010 yang telah bekerja sama dengan segenap insan akademik dalam membangun citra Fakultas Psikologi agar lebih baik dan memiliki daya juang untuk mewujudkan visi- misi yang telah di canangkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Masa- masa terindah dalam jejak kehidupanku berbagi ilmu dan pengalaman, serta kegiatan keilmuan yang kita lakukan semoga membawa manfaat untuk kita semua.

12. Teman – temanku Musyrif/ah Pusat Ma’had Al – Jamiah melalui pengabdian kita bersama, kerja keras, dan upaya untuk memberikan Ma’had ini menjadi lebih baik dan baik.
13. Kepada Seluruh Pengasuh Pusat Ma’had Al – Jamiah yang tak henti – hentinya selalu mendo’akan penghuni universitas agar ilmu yang kita dapatkan senantiasa lebih mendekatkan kita atas keyakinan kepada Allah dan selalu menjadi pribadi yang bersyukur.

Penulis pun menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari nilai sempurna ini perlu adanya suatu bekal berupa Saran dan Kritikan yang Positif dari berbagai pihak demi tercapainya hasil yang diharapkan dalam kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat memberikan nilai manfaat bagi kita semua. Amien, Dan karena Ridlo Allah SWT lah semua akan terwujud dan tercapai segala harapan yang ada.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Malang, Januari 2015

Peneliti

M. Agus Nurcahyo

ABSTRAK

M. Agus Nurcahyo, 2010. Peran Dzikir Sebagai media Pengelolaan Stres (Studi Kasus Mahasantri Putra Pusat Mah'ad Al-Jamiah Mabna Ibnu Kholdun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

Dosen Pembimbing : Dr. H. A. Khudori Sholeh M.Ag

Kata Kunci Dzikir dan Pengelolaan Stres

Dzikir tampak sangat kental dilaksanakan di Pusat *Ma'had* al-Jamiah. Dzikirullah merupakan peringkat Do'a yang paling tinggi, yang di dalamnya tersimpan hikmah serta manfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat. Kegiatan dzikir yang dilakukan di Pusat *Ma'had* al-Jamiah memiliki ciri khas yaitu sesuai sholat fardhu aktivitas dzikir di pimpin langsung oleh santri senior, dan di samping itu juga ada dzikir khusus yang dilakukan secara rutin dan *istiqomah* sesuai sholat subuh dengan membaca *wird al-latif*, dan setiap 1 minggu sekali membaca *wird ratibul al-haddad* setelah sholat Maghrib yang di kutib dari beberapa amaliah – amaliah yang ada di al-Qur'an dan hadist. Peran mahasantri wajib mengikuti dzikir karena dijadikan sebagai bentuk relaksasi dan ketenangan jiwa atas segala aktivitas yang sangat padat selama kegiatan, sehingga menyebabkan rasa bosan, capek, binggung, pusing hingga stres. Dari sinilah agama islam menuntun kita agar selalu mengingat akan kekuasaan, nikmat dan pertolongan yang Allah berikan melalui media dzikir.

Akhirnya dikemukakan rumusan masalah bagaimana gejala stres mahasantri, bentuk dzikir apa yang diterapkan mahasantri, dan bagaimana peran dzikir yang dilakukan mampu mengelola stres. Disitulah tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui peran dzikir sebagai media pengelelohan stres mahasantri putra di Pusat *Ma'had* Al – Jami'ah Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan Kualitatif Deskriptif, melalui desain Studi dalam situasi alamiah dengan melihat fenomena dan fokus penelitian mengacu pada populasi *finite* dengan teknik *Non-Random sampling* yang dispesifikasikan dengan teknik *purposeful sampling*, karena peneliti mengfokuskan pada tujuan dan ciri – ciri partisipan. Dalam memaksimalkan penelitian tersebut, peneliti menggunakan strategi *sampling* variasi maksimal. Sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wawancara mendalam (*indepth interview*), Pengamatan terlibat (*participant observation*).

Konsepsi hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya santri menerapkan dzikir lisan dan hati dengan mengucapkan *kalam – kalam* Allah setelah sholat fardhu maupun dzikir tertentu seperti *wird al-latif* dan *wird ratibul al-haddad* yang dapat memberikan ketenangan jiwa, dan membatu meringankan masalah psikosomatis, Stres. Kontribusi dzikir tersebut lebih mengarah pada implikasi dari adanya aspek *auto-sugesti* (*Hipnosis*), aspek relaksasi kesadaran indera, aspek katarsis, sarana pembentukan kepribadian, perasaan kebersamaan, terapi lingkungan, aspek pengalihan perhatian dan aspek pemecahan masalah (*problem solving*).

ABSTRACT

M. Agus Nurcahyo, 2010. The role of Dzikir as Stress Organizing medium (study on the University's Islamic Boarding School Center Students, Ibnu Kholdun Dormitory, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang)

Lecturer: Dr. H. A. Khudori Sholeh, M.Ag

Keywords of Dzikir and Stress Control

Dzikir seems very consistent to be held in the University's Islamic Boarding School Center. *Dzikir* to (recalling) Allah constitutes the highest level of prayers, containing many benefits and advantages for life either in the world and in the hereafter. *Dzikir* which is conducted in the University's Islamic Boarding School Center has a typical characteristic. That is after salat fardhu it is led by an older student. Besides, there particular *dzikir* routinely and consistently conducted after salat subuh which is called *wird al-latif* and once a week after salat maghrib which is called *wird ratibul al haddad*. Both are excerpted from some aya in Al-qur'an and Hadith. The reason why all students must have *dzikir* is as a form of reflection on the whole crowded activities that make bored, tired, confused, dizzy, and even stressed. From this, Islam guides us in order to remember the power, gifts, and assistance from Allah through the medium of *dzikir*.

Eventually, the formulation of the problems how the indications of stress appear, and what kind of *dzikir* should be implemented by students, whether *dzikir* which is implemented can control their stress. Here is the goal of this research, to know the contribution of *dzikir* after salat fardhu as the stress organizing medium of male students in the University's Islamic Boarding School Center of Malang.

This research applied qualitative descriptive approach, through study of natural situation by seeing the phenomena and the focus of research leans to the *finite* population with *Non-Random Sampling* which is specified with *purposeful sampling* technique, due to the research focuses on the purpose and the characteristics of the participants. In optimizing this research, researcher applies maximal variation sampling. Meanwhile the data collection method which is used in this research is in depth interview, and participation observation.

The conception of the result of the research reveals that in the existence of students who conduct either *dzikir* verbally and with heart by uttering *kalam-kalam* Allah after salat fardhu or particular *dzikir* such as *wird al latif* and *wird ratibul al haddad* will be able to give mental calmness, humility, and also assist them to commute psychosomatic problems, stress. The contribution of *dzikir* point out an implication of its existence itself, including aspect of Auto-suggestion (hypnosis), muscle relaxation, consciousness relaxation, catharsis, medium to form characterization, togetherness, environment therapy, and aspect of shifting attention and problem solving.

مستخلص البحث

نور جهيوه، اغوس محمد. ٢٠١٥. دور الذكر لإتصال إنتهاء ضغط (دراسة حالة طلاب في معهد الجامعة لمبنى ابن خلدون الجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالنج)
تحت إشراف : الدكتور الحاج احمد خضارى صالح الماجستير
الكلمة الرئيسية الذكر والإنتهاء الضغط

ظهر الذكر يستعمل في معهد الجامعة. كان ذكر الله أعلى الدعاء، الذى يضم حكمة والمنفعة للحياة الدنيا والآخر. برنامج الذكر في معهد الجامعة يكون الخصائص فهو بعد صلوات الخمس استعمل برنامج الذكر لطالب القديم، ومن جانب الأخرى يكون الذكر الخاصة بالإستقامة كل بعد صلاة الصبح بقراءة ورد الطيف، و من كل اسبوع بقراءة الورد الرتب الحدد بعد صلاة المغرب من المرجع العملية في القرآن والحديث. وجب الدور الطلاب لإشتراك الذكر لإسترخاء وتطمئن القلوب والنفس على إستعمال المكثف كل البرامج المعهد، حتى يسبب الملل، التعب و الخلط حتى الضغط. ومن هنا وجه دين الإسلام إلينا للذكور قوة، نعمة و مساعدة الله لإتصال الذكر .

ومن الجملة السابقة تكون أسئلة البحث كيف أعراض الضغط الطلاب، وما الذكر الذى يقرأ الطلاب، وهل الذكر إستعمل الطلاب يستطيع لإنتهاء الضغط. ومن الأهداف هنا، وهو معرفة الدور الذكر لإتصال إنتهاء الضغط الطلاب معهد الجامعة مالنج.

يستخدم هذا البحث بمنهج البحث الكيفي الوصفي عن طريق الإطار الدراسة في حالة الطبيعية بالظاهرة و تركيز البحث المرجع على السكانية فينتي (*finite*) بمنهج أخذ العينات غير العشوائية (*non-random sampling*) الذى يخص بمنهج أخذ العينات الهادفة (*purposeful sampling*) لأن الباحث يركّز على الأهداف وخصائص الموضوع. لإتمام هذا البحث، الباحث يستعمل إستراتيجية أخذ العينات أقصى الاختلاف. أما المنهج جمع البيانات يستعمل على هذا البحث هي مقابلة المعمقة (*indepth interview*) الملاحظة المشاركة (*participant observation*).

الفكرة من هذا بحث تدلّ على الطلاب يستعمل الذكر اللسان والقلوب بقراءة كلام الله بعد صلواة الخمس أو الذكر معين مثل ورد الطيف و رطب الحدد الذى يستطيع أن يعطى تطمئن النفس ومساعدة المشكلة سيكوه صامتيس (*psikosomatis*) الضغط. وفائدته الذكر أوجه إلى الأثر من جانب التنويم النفس (*hipnosis*) جانب الإسترخاء الوعى الحسى، جانب الشافية (*katarsis*)، وسائل تشكيل الشخصية، شعور التكاتف، علاج البيئة، جانب تحويل الإهتمام وجانب حل المشكلة (*problem solving*).

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Surat Pernyataan	iii
Motto	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak	viii
Daftar Isi	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pembahasan tentang Dzikir	16
1. Pengertian Dzikir	16
2. Bentuk-bentuk Dzikir	21
3. Tujuan Dzikir	25
4. Manfaat Berdzikir	26
B. Tinjauan Umum tentang Stres	31
1. Pengertian Stres	31
2. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres	32
3. Gejala-gejala Timbulnya Stres	35
4. Tipe Kepribadian yang rawan stres	39
5. Cara Menanggulangi Stres	40
6. Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres	41
C. Peran Dzikir sebagai Media Pengelolah Stres	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	47
B. Batasan Istilah	49
C. Kehadiran Peneliti.....	49
D. Penentuan Populasi dan Sampel.	51
E. Pengumpulan Dan Keabsahan Data.	56
F. Analisis Data	63

BAB IV Paparan Data dan Pembahasan

A. Paparan Data Lokasi Penelitian dan Kehidupan Santri Putra di Pusat Ma'had Al - Jamiah	67
B. Paparan Data Kedua Partisipan.....	68
C. Paparan Data Pola pelaksanaan Dzikir di Pusat Ma'had Al- Jamiah Malang	76
D. Pembahasan	78
1. Analisis Gejala Stres Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al jamiah Mabna Ibnu Kholdun	78
2. Analisis Bentuk Dzikir Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al Jamiah di Mabna Ibnu Kholdun.....	87
3. Analisis Dzikir sebagai Media Pengelolaan Stres Mahasantri Putra Pusat Ma'had Al- Jami'ah Mabna Ibnu Kholdun	93

BAB V Penutup

A. Kesimpulan	98
B. Saran	99

Daftar Pustaka

Bukti Konsultasi

Curriculum Vitae

Lampiran 1 Data Wawancara

Lampiran 2 Pedoman Observasi

Lampiran 3 Arsip Dokumentasi Mahasantri Ibnu Kholdun

Lampiran 4 Bacaan *wird al-latif* dan *ratibul al-haddad*