

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*).