

AG NO :	116
TGL TERIMA:	3/7/20
PARAF :	



**“PERANAN DZIKIR MENGATASI KECEMASAN KLIEN”**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Strata 1 (S1) Pada  
Jurusan Bimbingan Dan Konseling*

**Oleh:**

**SRI LAVENIA**  
**NIM 16 301 080 78**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FALKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGRI (IAIN)  
BATUSANGKAR**

**2020**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Pembimbing skripsi atas nama **SRI LAVENIA, NIM 16 301 080 78**, dengan judul “**PERANAN ZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN KLIEN**”, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

**Batusangkar, 15 Juni 2020**

**Pembimbing**

**Dr. Dasril., S.Ag. M.Pd**  
**NIP. 19750201 200501 1 007**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:  
Nama : Sri Lavenia  
NIM : 1630108078  
Tempat / tanggal lahir : Kawai, 03 November 1997  
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“PERANAN ZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN KLIEN”** adalah karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Juni 2020

Saya yang Menyatakan



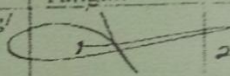
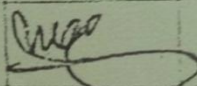
Sri Lavenia  
1630108078

2020.07.03 11:40

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

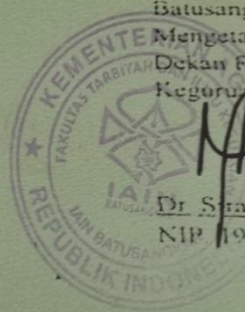
Skripsi yang ditulis oleh Sri Lavenia, NIM: 1630108078 dengan judul "PERANAN ZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN KLIEN", telah diujikan dalam Ujian Munakahad Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar pada hari Kamis, 25 Juni 2020.

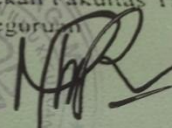
Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Dasril, S.Ag. M.Pd Nip. 19750201 200501 1 007	Ketua Sidang/ Pembimbing		27-2020
2	Dr. Masril, M.Pd Kons Nip. 19620610 199303 1 002	Penguji I/II		

Batusangkar, Juni 2020

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Keguruan



  
Dr. Suryul Murni, M.Pd  
NIP. 197400725 199903 1 003

## BIODATA PENULIS



Nama : Sri Lavenia  
Tempat/tanggal lahir : Kawai, 03-11-1997  
Alamat : Jorong Kawai, Nagari Batu Bulek, Kec. Lintau Buo Utara, Kab. Tanah Datar  
No. Hp : - 083801017229  
              -082389717505  
Email : [srilavenia83@gmail.com](mailto:srilavenia83@gmail.com)  
Pembimbing : Dr. Dasril,. S.Ag. M.Pd  
Penguji : Dr. Masril,. M.Pd. Kons  
Judul Skripsi : “Peranan Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Klien”  
Riwayat Pendidikan : - TK Tunas Bangsa Dua  
                                  SD N 52 Marapalam  
                                  SMP N 5 Lintau Buo Utara  
                                  SMA N 1 Lintau Buo  
                                  IAIN Batusangkar  
Pengalaman Organisasi : UKM Olahraga  
                                  HMJ BK  
                                  DEMA FTIK IAIN Batusangkar  
Jumlah Saudara : Anak 4 dari 4 bersaudara  
Nama Orang tua : 1. Aprizal  
                                  2. Sartina  
Pekerjaan Orang tua : 1. Petani  
                                  2. Ibu Rumah Tangga  
Alamat Orang tua : Jorong Kawai, Nagari Batu Bulek, Kec. Lintau Buo Utara, Kab. Tanah Datar  
Motto Hidup : Jangan mencari kekurangan yang membuat dirimu hancur namun carilah kelebihanmu yang membuat dirimu bersyukur.

## KATA PERSEMBAHAN



Ya Allah...

Terimakasih atas rahmat dan nikmat-Mu yang begitu besar. Hari ini hamba bahagia tak terhingga, dan diri ini merasakan bagaimana menjadi seorang sarjana, dahulu yang merengek-rengok untuk mendapat petunjuk darimu, di saat jalanku buntu, rasa air mata tidak lagi memendung tangisan yang ku rasakan, namun dengan lembut kasih sayang-Mu ya Allah kau tunjukkan jalan kemudahan bagi ku. Ketika aku merasa putus asa kau tumbuhkan rasa semangat dalam diriku ya rabb. Namun, aku percaya janji-Mu tidak akan pernah mengecewakanmu selagi aku selalu berharap pada-Mu... Allah tidak akan merampas apa yang kita miliki kecuali menggantikan dengan yang lebih baik..... Aku tidak pernah lupa bahwa mimpi yang besar harus dengan usaha yang besar dengan diiringi do'a, usaha, dan ikhtiar....

Syukur Alhamdulillah....

Aku tersenyum dengan mata berkaca-kaca betapa bahagia-Mu aku hari ini  
Ternyata dunia ini luas ya rabb dan tidak mengalahkan keagungan-Mu  
Aku percaya bahwa diri-Mu tempat bersandar dan rahasia yang kau tulis di hidup ini.

Seiring rasa syukur-Ku pada mu ya Allah, ku persembahkan karya tulisku untuk:  
Ayahanda (Aprizal) dan ibunda (Sartina) yang teramat ku cintai dan ku syangi.. hujan, panas kau hadang buat diriku sekolah tanpa berharap balas kasih dariku. Namun, diri ini belum bisa membanggakan dirimu sang pahlawan hati, semoga dengan karya ku ini terobatlah rasa sedih-Mu yang ingin ku lukiskan senyuman dibibirmu dan menghapus peluh didahi-Mu. Jangan berhenti mendo'akan anak-Mu ini karena tanpa ridho dari-Mu aku tidak akan tenang dan lancar dalam setiap urusan. aku janji ibu dan aba, aku akan buat dirimu bangga...

Sekarang berikan aku senyuman-Mu yang menawan pengugah hati dan penenang jiwa  
Di hari kebahagiaan ku ini, wujud aku cinta dan sayang pada-Mu

Kakakku, abangku.. yang ta cinta... Elvi Susanti, Gusri Arafit dan Masrul...  
Yang selalu menjaga-Ku, khawatir tentang masa depan-Ku (hehehe) obat paling ampuh buat  
nenangin hati mereka "dak kan sri siyon-siyon kepercayaan uda, uni de" ...  
Senang mempunyai kakak, abang yang selalu support tanpa batas.. meski berbeda-bada perhatian  
namun, aku sangat senang dan rindukan itu... jangan bosan-bosan ajari aku abang-Ku yang selalu  
marah jika diriku mementingkan orang lain dari pada diri sendiri... uda uni, iko es pede ku berikan  
dan doakan bisan S2 lai (Malaysia) insyaallah....

Yolanda Ramadhani..

Adik sepupu yang sudah ku anggap sebagai adik sendiri  
Dia adalah penyemangatku yang selalu menasehati kayak emak-emak, goresan memory..  
Adikku terimakasih youp selalu nyinyia "es pe de uni dapat semoga kita bisa sukses sama2..

Afrizal... sebagai kekasih-ku yang membuat hatiku tenang dikala panik.. (hahaha)

Dia pria hebat, sang calon pendamping wisuda yang tanpa henti membuat-ku tersenyum.

Tanpa ku mengeluh kepadanya dia pasti selalu ada buat-ku

Penenang dikala aku marah, sedih

Dia selalu suportku dengan semua canda-Nya.. makasih abg..

Untuk semua pembimbingku, bapak Dr.Dasril,.S.Ag. M.Pd dan Dr. Masril,. M.Pd. Kons..

Yang selalu membimbingku, mengajariku sampai menyelesaikan skripsi ini

Semoga Allah membalas kebaikanmu ini dengan beribu kebaikan dan kebahagiaan.

Yang istimewa buat teman-temanku Hernayanis, Violitia khoiriah yang rela-rela hujan-hujan  
ngantarin sempro (sehingga skripsi ini dapat terselesaikan) dank kak ros(rozi Murtiana Sari) yang  
mengajak aku dalam kebaikan untuk aku hijrah. Terimakasih kepada kawan-kawan ku di DEMA FTIK  
IAIN Batusangkar yang selalu bar-bar/bisa dikatakan setengah waras.. yang membuatku terpacu  
mengerjakan skripsi. Dan juga keluarga besar ku yang menemaniku dari semester 1-8 BK'C selalu  
godang suaro. Semoga amal ibadah abang, kakak, kawan2ku, adik2 serta yang selalu mendoakanku  
secara langsung maupun secara diam-diam semoga di balas dengan beribu kebaikan dan keberkahan  
dari Allah.....

Dengan segala ketulusan

Sri Lavenia

## ABSTRAK

**Sri Lavenia. Nim 1630108078 : Peranan Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Klien.** Jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Batusangkar.

Penelitian ini didasarkan atas adanya kecemasan yang berlebihan yang di rasakan oleh individu/klien dalam situasi tertentu. Kecemasan adalah kemampuan merespons tidak tepat terhadap ancaman, sehingga menimbulkan kekhawatiran, perasaan cemas, tegang dan emosi terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dalam kehidupan sehari-hari.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kepustakaan. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni metode dokumentasi dalam bentuk tulisan, gambar, dan karya-karya seseorang. Sumber data dari 11 Jurnal dan 3 buku tentang peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dengan bentuk tabel Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi. Menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka.

Hasil penelitian ini adalah peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien meliputi, : 1) Keberhasilan mengenai peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien, 2) Peranan zikir mempercepat kesembuhan dan mengurangi kecemasan, 3) Proses ilmiah zikir dapat menimbulkan kesehatan syaraf, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan ketenangan jiwa, zikir menurunkan tekanan darah dan lain-lain, 4) Zikir-zikir istimewa para Nabi dalam mengatasi berbagai masalah.

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis Jurnal dan buku diketahui bahwa peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dapat memberikan efek yang sangat besar terhadap tubuh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sehingga individu yang cemas semakin dekat dengan Allah di manapun berada.

**Kata Kunci:** *Zikir, Kecemasan*

## DAFTAR ISI

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**BIODATA PENULIS**

**KATA PERSEMBAHAN**

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>

### **BAB I        PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Fokus Penelitian .....	6
C. Sub Fokus.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7

### **BAB II        KAJIAN TEORI**

A. Landasan Toeri .....	9
1. Kecemasan.....	9
a. Pengertian Kecemasan .....	9
b. Ciri-ciri Kecemasan .....	10
c. Aspek-aspek Kecemasan.....	13
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Klien .....	14
2. Zikir .....	15

	a. Pengertian Zikir .....	15
	b. Bentuk-bentuk Zikir .....	17
	c. Macam-macam Zikir .....	19
	d. Manfaat Zikir.....	20
	e. Dalil-dalil tentang Zikir .....	22
	f. Peranan Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Klien .....	25
	B. Penelitian yang Relevan .....	27
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	A. Jenis Penelitian.....	29
	B. Latar dan Waktu Penelitian.....	30
	C. Instrumen Penelitian.....	30
	D. Sumber Data.....	31
	E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
	F. Teknik Analisis Data.....	32
	G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data .....	32
<b>BAB IV</b>	<b>TEMUAN/HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Temuan Penelitian.....	34
	B. Pembahasan .....	51
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan.....	54
	B. Saran.....	54

## **DAFTAR PUSATAKA**

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Tabel Hasil Penelitian Terdahulu .....	39
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Dokumentasi .....	55
--------------------------------	----

## **BAB I**

### **PENDAHULAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Roda kehidupan memang terkadang di atas dan terkadang di bawah, begitulah kehidupan. Seseorang yang mampu bertahan hidup itulah manusia yang sukses. Di dalam lika-liku kehidupan ada susah ada senang. Dengan kondisi seperti ini seseorang harus mampu menghadapi setiap permasalahan yang terus menghadang kehidupan. Tidak ada individu yang tidak memiliki masalah di dalam hidup, hal ini sangatlah wajar ketika individu merasa senang ketika mendapatkan sebuah kekayaan, prestasi di sekolah, masuk universitas ternama dan merasa sedih ketika ditimpa musibah, penyakit, gagal, dll. Terkadang seseorang memiliki kekhawatiran terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, mendapatkan nilai buruk, karier, kesehatan, material/keuangan yang menjadi salah satu faktor penyebab terjadi kekhawatiran. Normal-normal saja untuk sedikit cemas mengenai fase-fase kehidupan. Kecemasan bermanfaat bila hal ini memotivasi kita untuk berhemat sebelum miskin, berolahraga sebelum sakit, belajar menjelang ujian dan mengantisipasi terjadinya hal-hal buruk yang akan terjadi.

Berdasarkan uraian di atas kendala yang banyak dialami oleh masyarakat atau semua pembaca adalah kecemasan yang berlebihan. Misalnya, beban mental, stress, takut, ketegangan syaraf, kanker, dll. Jika tidak segera di atasi bisa berakibat dari kecemasan ini mempercepat kematian, struk, susah tidur dan gila. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003: 163) Anxietas atau kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Sehingga keadaan ini mengganggu individu terhadap suatu hal yang belum terjadi.

Menurut Lazarus dalam Ghufron dan Risnawita (2010: 142) kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, kecemasan merupakan respon tubuh dalam keadaan khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi/hal buruk yang akan terjadi, sehingga merasa gugup, tertekan, takut dan cemas. Kecemasan yang timbul pada diri klien tidaklah sebatas yang bisa diatasi. Namun, juga kecemasan bisa diatasi bahkan bisa menghilangkan rasa cemas tersebut dengan pengobatan medis maupun psikog, psikiater dan konselor/guru BK sesuai dengan gejala yang dialami klien.

Hal ini menjadi perhatian bagi konselor/guru BK dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi peserta didik/klien. Bimbingan dan konseling adalah suatu upaya bantuan yang diberikan oleh seorang konselor/guru BK kepada peserta didik/klien baik masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir. Konselor/guru BK dapat dijadikan wadah untuk menyampaikan keluhan yang sedang dirasakan klien. Masing-masing individu tentu mengatasi suatu permasalahan dengan cara yang berbeda-beda, termasuk mengatasi rasa cemas dalam diri individu. Ada sebagian individu bisa mengatasi kecemasannya ada pula yang tidak bisa mengatasinya bahkan berakibat pada gangguan mental, sulit berinteraksi dengan orang lain dan bahkan mengalami stress berat berujung pada kematian. Masalah kecemasan rumit dan kompleks meskipun di anggap tidak penting namun jika dibiarkan maka akan berakibat pada kualitas hidup seseorang, karena banyak hal yang mempengaruhi klien merasa cemas di dalam berbagai situasi tertentu. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang berada dalam lingkup masalah pada diri sendiri adalah cemas berlebihan. Dengan cemas ini individu menjadi gugup, berkeringat, muka pucat dan jantung berdebar. Hal ini, sangat

mengganggu sekali kenyamanan diri individu saat mengalami kecemasan yang sangat berlebihan.


Berbagai faktor yang menimbulkan kecemasan klien, baik yang dirasakan pada kelompok kecil maupun pada kelompok besar. Maka, disini tidak membahas penyebab terjadinya kecemasan klien maupun bagaimana solusi dari setiap masalah yang dialami klien karena sudah berbagai hasil riset yang ditulis dalam jurnal dan sudah dibukukan mengenai cara mengatasi kecemasan. Namun, disini peneliti membahas apa sebenarnya peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien. Banyak sekali orang menyepelekan zikir dalam pengobatan baik fisik maupun psikis, padahal sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Jadi, kesimpulannya adalah khasiat apa saja yang ditimbulkan saat dilakukan zikir dalam kehidupan sehari-hari.

Pandangan sufi dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 9) zikir merupakan salah satu rukun perjalanan menuju Allah, dasar pokok pendidikan spiritual, kunci meraih hakikat, dan senjata bagi para *salik* (murid tarekat sufi). Zikir juga merupakan dasar dan pondasi yang di atasnya dibangun setiap maqam spiritual.

Menurut pernyataan Nabawi Siraj ini mendapat pengukuhan dari pernyataan Sa'id ibn Jubair dan 'Atha. Sa'id ibn Jubair, sebagian dikutip oleh an-Nawawi dalam buku Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 52) mengatakan ketahuilah bahwa fadhilah zikir tidak hanya terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, takbir dan lainnya. Akan tetapi setiap orang yang melakukan amalan ketaatan kepada Allah berarti ia adalah orang yang berzikir kepada Allah

Didukung oleh pernyataan Hasby secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dengan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti tasbih, tahmid, sholat, membaca Al Qur'an, berdo'a, melakukan kebaikan dan menghindar dari kejahatan Rohman (2013: 299).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa zikir merupakan perbuatan mengingat Allah yang termasuk tasbih, tahmid, sholat, membaca Al-Quran, berdo'. Perbuatan ini lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan mendapatkan kebahagiaan yang hakiki. Mengingat Allah dengan melibatkan keyakinan dan menerapkan dalam perbuatan maka hal ini dapat mempercepat terjadinya relaks. Ada efek yang di dapat setelah menggunakan zikir dalam mengatasi kecemasan dengan berbagai manfaat yang di dapat setelah menerapkan zikir dibandingkan dengan yang tidak menggunakan zikir. Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Ra'd: 28 yang berbunyi:


 الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Memahami dari surah Ar-Ra'd: 28 bahwa klien yang mengalami kecemasan pada situasi tertentu yang sulit untuk di atasi bahkan berakibat pada diri sendiri dan masa depan klien memang sangat membutuhkan bantuan. Setiap orang memiliki pola kecemasan yang berbeda-beda. Beberapa orang bisa lebih takut cemas pada situasi tertentu, tapi ada juga yang biasa mengatasi hal tersebut. Mengurangi kecemasan klien merupakan fungsi pengentasan dari layanan Bimbingan dan Konseling. Layanan Bimbingan dan Konseling berfungsi sebagai pengentasan masalah yaitu teratasinya berbagai permasalahan yang dihadapi klien.

Peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien, tentu memiliki keterbatasan/kekurangan dalam menerapkan zikir pada klien. Adapun

kekurangan zikir yaitu dibutuhkan waktu dan pemandu khusus untuk melaksanakan terapi. Untuk mengatasi kelemahan dari zikir ini perlu adanya konsentrasi dan tingkat kefokuskan, khusyuk, ikhlas dan ikhtiar dalam melakukan zikir. Zikir digunakan dalam mengatasi kecemasan klien yang bertujuan agar klien memiliki ketenangan jiwa dalam dirinya dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini yang mendorong dilakukannya studi pustaka mengenai **“Peranan Zikir Mengatasi Kecemasan Klien”**

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian permasalahan yang terungkap dalam latar belakang, maka fokus penelitian ini terkait dengan *“Peranan Zikir Mengatasi Kecemasan Klien”*

## **C. Sub Fokus**

1. Bagaimana peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dalam dunia medis
2. Bagaimana peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dalam kehidupan sehari-hari.

## **D. Tujuan Penelitian**

Dengan mengacu pada sub fokus diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dalam dunia medis dan peranan zikir dalam mengatasi kecemasan dalam dunia pendidikan.

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mempunyai daya guna dan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis yaitu mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan kecemasan klien dan peranan zikir.
2. Secara praktis
  - a. Untuk mengetahui peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien.
  - b. Sebagai bahan masukan bagi pembaca, guru atau konselor dan orang banyak terutama bagi siswa bisa di implikasikan dalam proses belajar bagi siswa dan juga berguna dalam kehidupan sehari-hari.
  - c. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di IAIN Batusangkar, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

## **F. Definisi Operasional**

Untuk memahami yang diteliti maka digunakan dalam penelitian dan untuk menghindari kesalah pahaman dalam memahami penelitian yang terdapat dipembahasan, Maka peneliti akan menjelaskan definisi operasional dari beberapa istilah yang terdapat dalam proposal ini, maka istilah yang digunakan sebagai berikut :

### **Zikir**

Menurut Syukur (2016: 28) zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan. Tidak seperti ibadah-ibadah lain yang telah ditetapkan waktu dan ketentuan-ketentuan lainnya, menurut Ibn Abbas, zikir dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Secarah Harfiah, arti zikir atau al-dzikir adalah ingat. Zikir berarti mengingat Allah. Dengan mengingat Allah kita dapat merasakan penjagaan dan pengawasannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan bentuk ibadah yang mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan penuh rasa cinta kepada Allah yang selalu mengingat-Nya.

### **Kecemasan Klien**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010: 141) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan kemampuan merespons tidak tepat terhadap ancaman, sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi dalam menghadapi suatu objek.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. LANDASAN TEORI**

##### **1. Kecemasan**

###### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2003: 163) kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, misalnya kesehatan, ujian, karir serta kondisi lingkungan”.

Selanjutnya menurut Isnaeni, Wijayanti dan Setyo U (2008. P. 13) kecemasan merupakan fenomena alamiah yang ada pada diri manusia, hal ini disebabkan karena faktor internal maupun eksternal yang menyebabkan secara individual tidak mampu mengatasi stressor psikologis tersebut yang manifestasinya sangat beragam mulai dari kecemasan sedang berat bahkan panik.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Ghufro dan Risnawita (2010: 141) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang.”

Berdasarkan pendapat Nevid dan Ghufro di atas dapat dipahami bahwa Kecemasan merupakan kemampuan merespons tidak tepat terhadap ancaman, sehingga menimbulkan kekhawatiran, perasaan cemas, tegang dan emosi terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi.

###### **b. Ciri-ciri Kecemasan**

Kecemasan memiliki beberapa ciri-ciri yang menunjukkan individu merasakan cemas berlebihan. Menurut Nevid, Rathus dan

Greene (2003: 164) Gangguan kecemasan sangat berdampak buruk bagi orang yang mengalami cemas terhadap sesuatu, berikut ciri-ciri dari kecemasan tersebut:

- 1) Ciri-ciri fisik dari kecemasan
  - a) Kegelisahan, kegugupan
  - b) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
  - c) Banyak berkeringat
  - d) Pening atau pingsan
  - e) Mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
  - f) Suara bergetar
  - g) Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
  - h) Terdapat sakit perut atau mual
  - i) Sering buang air kecil
  - j) Wajah terasa memerah
  - k) Mudah marah
- 2) Ciri-ciri behavioral dari kecemasan
  - a) Perilaku menghindar
  - b) Perilaku melekat dan dependen
  - c) Perilaku terguncang
- 3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan
  - a) Khawatir tentang sesuatu
  - b) Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
  - c) Ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah
  - d) Berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
  - e) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
  - f) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran
  - g) Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan

Selanjutnya didukung oleh pernyataan menurut Hawari, (2004: 504) tipe kepribadian pencemas yaitu antara lain:

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di depan umum (“depan panggung”).
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
- 5) Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”.
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- 7) Sering kali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
- 8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
- 9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bombing dan ragu.
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang.
- 11) Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.

Hawari (2004: 506-507) juga menyatakan bahwa secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan) dengan manifestasi 3 dan 4 kategori gejala berikut ini:

- 1) Ketegangan motoric/alat gerak
  - a) Gemetar
  - b) Tegang
  - c) Nyeri otot
  - d) Letih
  - e) Tidak dapat santai
  - f) Kelopak mata bergetar
  - g) Kening berkerut

- h) Muka tegang
  - i) Gelisah
  - j) Tidak dapat diam
  - k) Mudah kaget
- 2) *Hiperaktivitas* saraf otonom (*simpatis/parasimpatis*)
- a) Berkeringat berlebihan
  - b) Jantung berdebar-debar
  - c) Rasa dingin
  - d) Telapak tangan/kaki basah
  - e) Mulut kering
  - f) Pusing
  - g) Kepala terasa ringan
  - h) Kesemutan
  - i) Rasa mual
  - j) Rasa aliran panas atau dingin
  - k) Sering buang air seni
  - l) Diare
  - m) Rasa tidak enak di perut
  - n) Kerongkongan tersumbat
  - o) Muka merah atau pucat
  - p) Denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.
- 3) Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*):
- a) Cemas, khawatir, takut
  - b) Berpikir berulang (*ruminatio*n)
  - c) Membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- 4) Kewaspadaan berlebihan:

- a) Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah terlatih
- b) Sukar konsentrasi
- c) Sukar tidur
- d) Merasa ngeri
- e) Mudah tersinggung
- f) Tidak sabar

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang ketika dirinya merasa cemas atau kekhawatiran secara berlebihan yang di respon oleh tubuh ketika merasa cemas.

### c. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Deffenbacher dalam Ghufron dan Risnawita (2010: 143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- 1) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- 2) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringatan dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Ditambahkan Shah dalam Ghufron dan Risnawita (2010: 144) membagi kecemasan menjadi 3 komponen yaitu:

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Emosional, seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori kekhawatiran, ketidakraturan dalam berpikir, dan bingung.

#### **d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Adler dan Rodman dalam Ghufron dan Risnawita (2010: 145) terdapat dua factor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan fikiran yang tidak rasional.

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu.

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes.

- 2) Pikiran yang tidak rasional.

Para psikolog memperbedakan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Hal ini didukung oleh penelitian (Astuti, Hartinah, dan Permana, 2019. P. 6) responden dengan nilai kecemasan tinggi tersebut dapat disebabkan oleh faktor umur, pendidikan dan pekerjaan (ekonomi). Bahwa kecemasan dan tingkat kecemasan serta kemampuan koping terhadap kecemasan tersebut.

Berdasarkan uraian dari beberapa referensi di atas maka dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang

mengalami kecemasan penilaian kognitif negative, pengalaman masa lalu, faktor umur, pendidikan, pekerjaan dan lain-lain.

## 2. Zikir

### a. Pengertian Zikir

Berzikir sangat diutamakan bagi umat islam karena dengan berzikir seorang hamba lebih dekat dengan Allah yang senantiasa menyebut-nyebut nama Allah supaya hati mereka menjadi tenang.

Menurut para ulama yang berkecimpung dalam tasawuf diceritakan oleh Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 8) zikir memiliki dua pengertian sempit dan luas.

Zikir dalam arti sempit adalah zikir yang dilakukan dengan lisan atau lidah saja. Zikir dengan lisan adalah menyebut-nyebut nama Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqalah, dan lain-lain. Sedangkan zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan bersama-Nya dengan makhluk; kebersama-Nya dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apa pun alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat.

Selanjutnya menurut Abu “Athailah as-Sakandari dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 11)

zikir adalah membebaskan diri dari lalai dan lupa dengan menghadirkan hati secara kontinu bersama al-Haq. Dikatakan, zikir adalah menyebut-nyebut nama Allah secara berulang-ulang dengan hati dan lisan, atau menyebut-nyebut salah satu dari sifat-sifat-Nya, hukum-hukum-Nya, dan perbuatan-perbuatannya secara berulang-ulang untuk tujuan mendekatkan diri kepada Allah.

Menurut Kasmuri dan Dasril (2014: 136) Secara etimologi, kata “Dzikir” berasal dari bahasa Arab, yaitu zakara yang berarti mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau mengingat-ingat. Adapun secara istilah, juga zikir adalah membasahi lidah dengan ucapan, pujian-pujian pada Allah. Termasuk dalam pengertian zikir

yaitu doa, membaca al-qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, halgolah dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Zikir merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengingat energi positif. Ia membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai kepada kegiatan memproses alam. Semua itu menghendaki terlibatnya dzikir tanpa boleh alpa sedikit pun, dan merupakan jaminan berakal dengan ketenangan diri. Kalau diri selalu terhubung dalam ikatan ketuhanan, maka tertanamlah dalam diri seseorang sifat-sifat kebutuhan yang berupa ilmu, hikmah, dan iman.

Selain itu, menurut Syukur (2016: 28) zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan. Tidak seperti ibadah-ibadah lain yang telah ditetapkan waktu dan ketentuan-ketentuan lainnya, menurut Ibn Abbas, zikir dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Secara Harfiah, arti zikir atau al-dzikir adalah ingat. Zikir berarti mengingat Allah. Dengan mengingat Allah. Dengan mengingat Allah kita dapat merasakan penjagaan dan pengawasannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan bentuk ibadah yang mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan penuh rasa cinta kepada Allah yang selalu mengingat-Nya.

#### **b. Bentuk-bentuk zikir**

Dalam berzikir (mengingat Allah) maka ada bentuk-bentuk zikir dengan cara yang dilakukan secara mudah dan berbagai perilaku dan ucapan yang tergolong mengingat serta mengagungkan nama Allah . Menurut Muhammad Zaki, Hakekat Dzikir. (<http://www.zikrullah.com>, di akses 31 Mei 2020 diakses jam 14:30 wib) pada hakekatnya dzikir dibagi menjadi tiga macam:

a) Dzikir Qolbiyah

Dzikir qolbiyah adalah merasakan kehadiran Allah, dalam melakukan apa saja, sehingga hati selalu senang, tanpa ada rasa takut, karena Allah Maha Melihat, tidak ada yang tersembunyi dari pengetahuan-Nya. Sekalipun engkau tidak melihat-Nya sesungguhnya dia melihatmu.

b) Dzikir Aqliyah

Dzikir aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta, Allah menjadi sumber gerak itu. Segala ciptaan dan proses kejadiannya adalah proses pembelajaran bagi manusia. Segala ciptaannya berupa batu, sungai, gunung, udara, pohon, manusia, hewan dan sebagainya merupakan peran Allah SWT yang mengandung kalam-Nya (sunnatullah) yang wajib dibaca. Seseungguhnya pertama kali diperintahkan iqra', (membaca), yang wajib dibaca meliputi dua wujud yakni alam semesta (ayat kauniyah) termasuk di dalamnya (manusia) dalam Al-Quran (ayat qauliyah). Dengan kesadaran cara berfikir ini, maka melihat ciptaan-Nya pada saat yang sama terlihat keagungan-Nya.

c) Dzikir Amaliah

Dzikir Amaliah yaitu tujuan yang sangat urgen, setelah hati berzikir, akan berzikir, lisan berzikir, maka akan lahirlah pribadi-pribdi yang suci, pribadi-pribadi berakhlak mulia, dan pribadi-pribadi tersebut akan lahir amal-amal sholeh yang di ridhai, sehingga terbentuk masyarakat yang bertaqwa.

Menurut Khairu Amru Harahap (2008: 60) ada beberapa kalimat yang mesti diucapkan dalam berzikir kepada Allah swt seperti;

- 1) Subhanaullah
- 2) Alhamdulillah

- 3) La illa ha illallah
- 4) Allahu Akbar
- 5) Astaqfirullah a'adzim
- 6) Hasbiyallah wani'malwakil
- 7) La haula walaquawata illa billah dan
- 8) Shalawat atas nabi

Selanjutnya Menurut Kasmuri dan Dasril (2014: 142) Adapun bentuk-bentuk dzikir yang dianjurkan Rasulullah adalah sebagai berikut:

- 1) Dzikir dengan asma Allah, sifat-sifatnya dan pujian kepadanya
- 2) Dzikir ketika ingat kepada perintah dan larangan Allah SWT.
- 3) Dzikir dalam bentuk ingat kepada berbagai nikmat dan kebaikan Allah.
- 4) Dzikir yang dilakukan dengan hati dan lisan, dan lebih utama ada korelasi hati dan lisan. Dzikir dengan hati lebih utama dari zikir dengan lisan saja.

Dari beberapa pendapat beberapa ahli di atas dapat di simpulkan bahwa ada beberapa bentuk-bentuk zikir kepada Allah yaitu, 1) zikirdengan hati, dan lisan, 2) mengucapkan kalimat zikir kepada Allah, 3) menyebut asma Allah, 4) mengngingat nikmat dan kebaikan Allah, 5) melakukan amal-amal sholeh yang selalu mengingat Allah.

### **c. Macam-macam Zikir**

Dalam hal ini ada macam-macam Dzikir yang di lakukan saat bertasbih kepadanya. Menurut Khoirul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 104) Zikir ada 3 macam zikir yaitu:

- 1) Zikir Jahr

zikir jahar adalah zikir yang dilakukan dengan suara keras. Zikir ini disebut juga dengan zikir lisan, yakni dengan mengucapkan

tasbih, tahmid, tahlil, takbir dan atau menyebut nama Allah dan sifat-sifat-Nya. Zikir yang dilakukan dengan lisan akan membimbing hati agar selalu ingat kepada Allah.

2) Zikir Khafi

zikir khafi adalah zikir samara tau zikir rahasia atau zikir dalam hati. Jika hendak melakukan suatu tindakan ataupun perbuatan, ia meyakini dalam hatinya yang paling dalam bahwa Allah senantiasa bersamanya. Ia sadar bahwa Allah senantiasa melihatnya.

3) Zikir Af'al

Zikir af'al adalah merupakan refleksi dari zikir lisan dan zikir hati. Ia diwujudkan dalam perbuatan sehari-hari, seperti menyantuni kaum papa, menginfakkan sebagian harta untuk kepentingan sosial, membantu perbaikan jalan umum, perbaikan tempat ibadah, dan melakukan hal-hal yang berguna bagi pembangunan bangsa dan Negara serta agama.

Berdasarkan uraian di atas ada 3 macam-macam zikir yang sering dilakukan seorang muslim yaitu dengan zikir jahar (zikir yang dilakukan dengan suara keras), zikir khafi (zikir dalam hati) dan zikir af'al (zikir lisan dan zikir hati). Dengan hal ini seseorang akan lebih mudah mengingat Allah dengan berbagai cara yang dilakukan saat beribadah kepadanya dan meletakkan posisi yang tepat saat berzikir dalam keadaan apapun dan dimanapun berada.

**d. Manfaat Zikir**

Dalam melakukan zikir ada berbagai manfaat zikir bagi tubuh, dan selamat dunia dan akhirat. Setiap hamba yang berzikir maka akan mendapat manfaat yang begitu luar biasa yang dirasakan bagi individu diantaranya adalah Menurut Solihin dalam Kasmuri dan Dasril (2014: 141) di antara manfaat zikir adalah:

- 1) Allah menjadikan zikir secara seimbang, artinya jika manusia berzikir pada Allahpun akan berzikir padanya.
- 2) Zikir bermanfaat bagi individu pada saat malaikat maut hendak mencabut rohnya orang berzikir dengan berdiskusi dulu dengan orang tersebut, berbeda dengan orang yang ahli zikir.
- 3) Syetan tidak akan mendekati orang berzikir, sebab cahaya zikir dapat membakarnya dan syetan akan pingsan dan linglung sebagaimana pingsan ayahnya manusia jika mendekati orang yang berzikir.
- 4) Orang berzikir akan bahagia karena Allah akan menerima ibadah zikirnya.

Berdasarkan pendapat Solihin di atas terlihat bahwa ada beberapa manfaat dalam melakukan zikir maka akan mendapat pertolongan dari Allah swt, karena Allah-lah tempat meminta pertolongan yang maha pengasih lagi maha penyayang. Sesuai dengan firman Allah swt dalam surah Al-Baqarah ayat 186 yang artinya:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ

فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Artinya:

*“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, Maka (jawablah), bahwasanya aku adalah dekat. aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”*

Memahami ayat di atas dapat di ambil hikmah bahwa kita senantiasa berzikir dan berdoa dan berharap mendapatkan pertolongan dari Allah swt . Saat kita mendapat kesulitan maupun mengalami kecemasan saat berbicara di depan umum hal ini sangat berpengaruh pada prestasi belajar bahkan masa depan siswa maka mestilah senantiasa berzikir dan berdoa kepada Allah swt.

Menurut Syukur (2017: 62) manfaat utama energi zikir adalah untuk menarik energi positif dan atau energi zikir yang bertebaran di udara agar energi zikir dapat masuk tersirkulasi keselur bagian tubuh pelaku zikir. Manfaat utama dari energi zikir pada tubuh adalah menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. Selain itu ada beberapa manfaat dari dzikir adalah:

- 1) Akan memantapkan iman
- 2) Zikir menjadi energy akhlak
- 3) Zikir akan menghindarkan kita terhindar dari bahaya
- 4) Zikir menjadi media bagi terapi jiwa

Banyak sekali manfaat zikir bagi kehidupan manusia. Diantaranya adalah mendapatkan ketentraman jiwa, ketenangan hati dan lapang dada bagi orang-orang yang ikhlas dan memaknai zikir dalam kehidupan-Nya.

Suatu hari Rasulullah saw berkumpul bersama sahabat. Lalu beliau bersabda, “maukah kamu aku tunjukanperbuatan yang terbaik paling suci dirajamu (Allah), dan yang paling mengangkat derajatmu; lebih baik bagimu dari pada berinfak dengan emas atau perak, dan lebih baik bagimu daripada bertemu denga musuhmu, lantas kamu mereka memenggal lehernya atau mereka memenggal leharmu”? serempak para sahabat berkata, “ mau (wahai Rasulullah)!” beliau-pun bersabda, “Zikir kepada Allah Yang Maha Mulia.” (HR. at-Tarmizi).

#### e. Dalil-dalil tentang Zikir

Berbagai surah yang menjelaskan tentang zikir dalam al-quran yang menjelaskan bahwa keutamaan berzikir. Berzikir tiap saat meski dalam keadaan susah, senang, sedih, kecewa maupun dalam keadaan cemas. Dengan berzikir hati akan menjadi tenang dan tentram, seperti yang dirasakan klien saat merasa cemas dengan berbagai masalah.

Adapun beberapa surah yang berkaitan dengan zikir sebagai berikut:

##### 1) Al-muzzamil ayat 8

“sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan”.

Dapat di pahami dalam surat Al-muzammil bahwa senantiasa mengingat Allah dengan selalu berzikir kepada-Nya dengan penuh ke ikhlasan. Berzikir wujud cinta dan kasih sayang kepada Allah swt dengan penuh ketakutan (takut akan azab dan tidak mendapat keberkahan dalam hidup).

##### 2) Az-Zumar ayat 22

Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. mereka itu dalam kesesatan yang nyata.

Tujuan dari ayat ini adalah zikir sebagai penegur hati yang lalai terhadap perintahnya (membatu hatinya) yang mendapat syafaat dari Allah sehingga dibukakan pintu hatinya untuk mendekat kepada rabb-Nya. Dan celakalah bagi orang yang lalai hatinya untuk mengingat Allah maka, dia termasuk orang yang sesat dijalan Allah.

3) Ali-Imran ayat 191

(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.

Tujuan dari ayat di atas bahwa seseorang yang selalu berzikir kepada Allah pagi dan petang baik sambil berdiri, duduk, dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan kekuasaan Allah dan dirinya tiada bandingan-Nya di mata Allah.

4) Al-Baqorah ayat 152

karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Tujuan dari ayat di atas adalah jangan ragu atas kasih sayang Allah kepada kita jika kita ingat Allah maka Allah akan selalu mengingat kita. Oleh karena itu, jika ingin diingat Allah maka selalulah berzikir dalam mengingat-Nya.

Sufi besar Imam al-Qusyairi dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 14) ketika menafsirkan ayat tersebut mengatakan, jika anda berzikir mengingat Allah, niscaya dia akan melimpahkan karunia-Nya kepada anda. Jika anda meengingat-Nya dalam diri (hati) anda, niscaya dia akan mengingat anda dalam diri-Nya. Dan, jika anda zikir mengingat-Nya ditengah-tengah keramaian penduduk bumi, niscaya dia akan mengingat anda di tengah keramaian penduduk langit.

Hal ini juga sesuai dengan hadis Qudsi “aku berada dalam prasangka hamba-ku kepada-ku. Aku kan selalu bersamanya selamanya selama ia menggingat-ku. Apabila ia mengingat-ku dalam dirinya. Aku akan mengngingatnya dalam diriku,. Apabila

ia mengngatku dalam kelompok, aku pun akan mengingatnya pada satu kelompok yang lebih baik darinya. Apabila ia mendekati-ku satu jengkal, aku akan mendekatinya sehesta, jika ia mendekati-ku dengan berjalan, aku akan mendekatinya dengan berlari (HR. Bukhari dan Muslim) dalam Saleh (2018: 33).

5) Al-Baqorah ayat 200.

Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, Maka berdzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang bendoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami (kebaikan) di dunia", dan Tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat.

Dari surah di atas apat disimpulkan bahwa setelah melaksanakan rukun islam yang ke 5 yaitu naik haji setelah itu ibadah yang dapat dilakukan selalu berzikir kepada Allah sebanyak-banyaknya. Kebaikan yang dapat diperoleh dari hal ini adalah kebahagiaan dunia dan akhirat.

6) Al-Ahzab ayat 41

Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.

Dapat disimpulkan bahwa Allah menyeru kepada hambahambanya yang beriman dengan selalu berzikir kepada Allah (dengan menyebut nama) Allah, zikir sebanyak-banyaknya (tiada batas untuk berzikir) semakin banyak berzikir maka semakin banyak pula keberkahan yang didapat dalam hidup.

#### **f. Peranan Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Klien**

Klien yang mengalami masalah tentang kecemasan yang sering mengganggu dan menjadi masalah serius jika tidak diatasi. Klien sering merasa tidak nyaman, takut, di dalam kondisi tertentu seperti takut kematian, trauma, takut, stress, kecemasan, dll. Nah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa tidak nyaman dan tidak tenang tersebut adalah zikir kepada Allah. Dengan melakukan zikir hati kita akan menjadi tenang dan hanya kepada Allahlah kita berserah diri.

Pandangan tasawuf dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 58) zikir merupakan cara dan sarana tercepat untuk menyucikan hati dan jiwa. Sebab zikir akan menarik pezikir dalam cahaya. Setelah itu zikir akan menariknya ke alam pikiran. Zikir bagi pikiran laksana sebuah lentera penerang bagi orang yang berjalan ditengah kegelapan malam hingga cahaya pagi muncul, lalu cahaya pagi itu membuatnya tidak membutuhkan lentera penerangan lagi.

Tentang kebahagiaan orang-orang yang berzikir, penyair kaum sufi, Ali 'Aql berdentang dalam syairnya dalam Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Delimunthe (2008: 58) Hendaklah engkau berzikir menyebut nama Allah dengan segenap kemampuanmu. Orang yang berzikir kepada Allah akan diangkat menjadi kekasih-Nya. Bagaimana aku akan lupa dengan sang kekasih, sedang hatiku berzikir menyebut nama-Nya dikala pagi dan petang.

Selanjutnya menurut Saleh (2018: 76) zikir yang ia lantunkan dengan pelafalan yang benar, juga disertai pemahaman terhadap maknanya, memberikan efek yang sangat baik terhadap kondisi kejiwaanya.

Dapat disimpulkan bahwa proses mengurangi dan peredaan kecemasan akan semakin efektif jika klien benar-benar memahami kalimat dzikir dengan memilih frase yang sesuai dengan keinginan

klien seperti (la ilaha illallah, astagfirullah, Allahu akbar, dan alhamdulillah) dengan menyerahkan diri kepada Allah. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Ya'la dari Abu Bakar al-Shiddiq, Rasulullah saw bersabda, “seharusnya engkau berlindung dengan la ilaha illallah dan istigfar. Perbanyaklah mengamalkannya, karena iblis berkata, aku hancurkan manusia dengan menganjurkan dosa-dosa, dan manusia menghancurkanku dengan mengucapkan kalimat la ilaha illallah dan istighfar.

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah pernah berkata, “tidak dimungkiri bahwa hati itu dapat berkarat seperti berkaratnya besi dan perak. Alat yang dapat membersihkan hati yang berkarat adalah zikir. Zikir dapat membersihkan hati yang berkarat sehingga dapat berubah menjadi bening seperti cermin yang bersih. Apabila seorang meninggalkan zikir, hatinya akan berkarat. Dan, apabila ia berzikir, hatinya akan bersih.

Penelitian yang dilakukan Astuti, Hartinah dan Permana (2019. p. 4) Dunia kesehatan islam, memasukan dzikir sebagai salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan dengan mengingat apa yang ada di dunia ini adalah kuasa dari Allah swt, maka akan mampu menurunkan kecemasan pasien dalam pengobatan dan penyembuhan.

Tidak dapat dipungkiri lagi zikir dapat menentramkan hati. Penyebabnya adalah ketika kita mengingat allah, maka pada saat itu kita menyerahkan semuanya hanya kepada allah sehingga masalah kecemasan dapat teratasi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang digunakan oleh Dita Efri Cania (2018) dengan judul *Efektivitas Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Siswa pada Kelas VIII Menghadapi Ujian di SMP Negeri 1 Sugayang*. Hasil

penelitiannya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh signifikan dalam mengatasi kecemasan siswa pada kelas VIII.5 menghadapi ujian di SMPN 1 Sungayang.

Perbedaannya adalah a). Peneliti menggunakan dzikir sebagai variabel X dalam penelitian ini, b). Penelitian menggunakan metode study pustaka.

2. Jurnal Hidyastuti dan karunianingtyas, 2019 dengan judul “*Penerapan Relaksasi Dzikir terhadap stress pada pasien Gagal ginjal di ruang hemodialisa*”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini menunjukkan relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat stress pada pasien gagal ginjal kronik yang menjaalani hemodialisa.

Perbedaannya adalah a). peneliti menggunakan metode study pustaka, b). peneliti ingin mengetahui tentang kecemasan siswa pada siswa berbicara di depan umum. Persamaanya adalah sama-sama menerapkan relaksasi dzikir.

3. Jurnal Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori, 2017 dengan judul “*Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan. Dengan melakukan terapi diri dengan berdzikir memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa.

Perbedaannya adalah a). Peneliti menggunakan metode study pustaka, b). Peneliti lebih fokus pada penerapan relaksasi zikir. Persamaanya adalah sama-sama membahas zikir

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kepustakaan (*Library Research*). Menurut Sugiyono (2012: 398) studi kepustakaan berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti. Menurut Zed (2003: 3) studi pustaka atau kepustakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

Zed (2003: 4-5) juga menyebutkan bahwa dalam penelitian studi pustaka setidaknya ada empat ciri utama yang perlu diperhatikan adalah: Pertama, bahwa penulis atau peneliti berharap langsung dengan teks (*nash*) atau data angka, bukan pengetahuan langsung dari lapangan. Kedua, data pustaka bersifat “siap pakai” artinya peneliti tidak terjun langsung kelapangan karena peneliti berhadapan langsung dengan sumber data yang ada di perpustakaan. Ketiga, bahwa data pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam arti bahwa peneliti memperoleh bahan atau data dari data tangan kedua dan bukan data orisinal dari data pertama dilapangan. Keempat, bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian pustaka ada 4 ciri-ciri yang harus diperhatikan saat melakukan penelitian adalah peneliti mendapatkan data dari teks (*nash*) atau data angka, peneliti tidak terjun langsung kelapangan, sumber data bersumber sekunder, dan tidak dibatasi oleh ruang dan waktu. Dalam hal ini studi pustaka dilakukan dengan cara memahami dan mempelajari lebih dalam peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien.

## **B. Latar dan Waktu Penelitian**

Penelitian yang penulis lakukan yakni mengetahui bagaimana gambaran peranan zikir dalam mengatasi kecemasan yang individu/semua pembaca temui di kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan penelitian dari tanggal 20 April sampai 1 Juni 2020

## **C. Instrumen Penelitian**

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2012: 307) dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, namun selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang diharapkan dapat melengkapi data dan membandingkan dengan data yang telah ditemukan melalui observasi dan wawancara. Jadi, peneliti sebagai instrumen penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini adalah daftar check-list klasifikasi bahan penelitian, skema/peta penulisan dan format catatan penelitian. Daftar cocok (check-list) mempunyai bentuk yang lebih sederhana karena dengan daftar cocok peneliti bermaksud meringkas penyajian dari buku, catatan, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya. Daftar cocok memuat beberapa ringkasan hasil penelitian dan mencatat hasil temuan tersebut. Agar penelitian menjadi mudah dengan mendapatkan data maupun memastikan ulang informasi yang didapatkan, maka disusunlah daftar cocok (check-list). Oleh karena itu ada beberapa langkah-langkah yang peneliti lakukan untuk mendapatkan informasi.

Menurut Zed (2008: 17) ada empat tahap kegiatan riset kepustakaan sebagai berikut: (1) menyiapkan alat perlengkapan yang diperlukan; (2) menyiapkan bibliografi kerja (*working bibliography*); (3) mengorganisasikan waktu, dan akhirnya (4) kegiatan membaca dan mencatat bahan penelitian.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ada 4 tahap kegiatan riset kepustakaan adalah: (1) menyiapkan alat perlengkapan berupa pensil atau pulpen dan kertas catatan, (2) menyusun bibliografi kerja, yaitu catatan sumber utama yang akan digunakan dalam penelitian, (3) mengatur waktu dengan sebaik mungkin sesuai keinginan personal dalam memanfaatkan waktu tersebut, (4) membuat catatan penelitian adalah untuk mempermudah melakukan penelitian supaya data/informasi yang didapatkan tidak hilang.

#### **D. Sumber Data**

Sumber data yang menjadi bahan akan penelitian ini adalah buku, jurnal, situs internet, dokumen serta sumber data dan atau informasi lainnya yang dianggap relevan dengan penelitian atau kajian. Sumber data penelitian ini terdiri dari (3) buku dan (11) Jurnal tentang peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dokumen untuk mendapatkan data. Menurut Sugiyono (2012: 329) Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan.

Dapat diketahui bahwa teknik pengumpulan data dengan mengunakan dokumen dalam bentuk tulisan, gambar, dan karya-karya seseorang. Misalnya catatan harian, biografi, cerita, dll. Dalam penelitian ini bahan bacaan yang ditemukan dan dijadikan bahan penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Terdapat 14 (empat belas) studi pustaka yang peneliti gunakan sebagai informasi untuk penelitian ini.

## **F. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini metode analisis isi (*content analysis*).

Menurut Subrayogo (2001: 6) analisis isi (*content analysis*) digunakan untuk memperoleh keterangan dari komunikasi yang disampaikan dalam bentuk lambang yang terdokumentasi atau dapat didokumentasikan. Analisis isi dapat dipakai untuk menganalisa semua bentuk komunikasi, seperti pada surat kabar, buku, film dan sebagainya. Dengan menggunakan metode analisis isi, maka akan diperoleh suatu pemahaman terhadap berbagai isi pesan komunikasi yang disampaikan oleh media masa atau dari sumber lain secara obyektif, sistematis, dan relevan.

Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan analisis isi peneliti dapat menganalisa semua bentuk komunikasi seperti surat kabar, buku, film. Dengan itu, maka diperoleh pemahaman isi pesan komunikasi tersebut.

## **G. Teknik Penjaminan Keabsahan Data**

Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh, peneliti menggunakan teknik analisis kasus negatif yaitu data yang diperoleh dengan mencari data yang berbeda atau berlawanan dengan data yang telah ditemukan.

Menurut Sugiyono (2012: 374) kasus negatif adalah kasus yang tidak sesuai atau berbeda dengan hasil penelitian hingga pada saat tertentu. Melakukan analisis kasus negatif berarti peneliti mencari data yang berbeda atau bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan. Bila tidak ada lagi data yang berbeda atau bertentangan dengan temuan, berarti masih mendapatkan data-data yang bertentangan dengan yang ditemukan, maka peneliti mungkin akan mengubah temuannya.

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan teknik analisis kasus negatif adalah kasus yang berbeda dengan hasil penelitian, maka dilakukan penelitian lagi terhadap sumber data sehingga tidak ada perbaedaan hasil seperti serangkaian kegiatan

yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Temuan Penelitian

Pada bab ini penulis menyajikan hasil penelitian tentang peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien. Peranan zikir mengatasi kecemasan klien tersebut dapat berbagai manfaat bagi klien untuk ketenangan jiwa, di sini penulis merangkup peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien adalah sebagai berikut:

##### 1. Obat penawar hati

Zikir adalah segala obat penyakit hati. Jika hati kita sakit maka zikirlah mengobati rasa cemas, takut, gelisah, sedih dll. Dengan berzikir dampaknya kepada hati yang tenang dan tentram.

Menurut Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 121) jika hati seseorang sehat, seluruh tubuhnya akan sehat. Sebaliknya, jika hatinya rusak atau sakit, seluruh tubuhnya akan rusak atau sakit. Berkaitan dengan hal ini, Rasulullah bersabda: “Ketahuilah! Di dalam jasad manusia itu terdapat segumpal daging. Jika ia baik (sehat)), seluruh jasad itu akan baik. Dan jika rusak (sakit), seluruh tubuh akan rusak. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah qalbu.” (HR. Bukhari dan Muslim). Segala penyakit baik psikis maupun fisik itu berasal dari hati. Jadi, digunakannya zikir pemberantas hati yang gundah, jika hati senang maka pikiran akan tenang dan tubuh akan menjadi sehat.

Dikutip dari buku al-Qarni (2004: 1) bahwa:

Setiap dini hari menjelang, tengadahkan kedua telapak tangan, julurkan lengan penuh harap, dan arahkan terus tatapan matamu ke arah-Nya untuk memohon pertolongan! Ketika lidah bergerak, tak lain hanya untuk menyebut, mengingat dan berdzikir dengan nama-Nya. Dengan begitu, hati akan tenang, jiwa akan damai, syaraf tak lagi menegang, dan iman kembali berkobar-kobar. Demikianlah, dengan selalu menyebut nama-Nya, keyakinan akan semakin

kokoh. Karena, {Allah Maha Lembut terhadap hamba-hamba-Nya.}  
(QS. Asy-Syura: 19)

Selanjutnya terdapat dalam buku Saleh (2018: 57) bahwa dalam penelitiannya terdapat setelah berzikir, dalam kurun waktu tidak lama, sebagian peserta mengalami beberapa efek medis dan psikologis sebagai berikut:

- a) Hati dan pikiran mereka menjadi tenang dibanding sebelum berzikir;
- b) Otot-otot tubuh mengendur terutama otot bahu yang sering mengakibatkan ketegangan psikis;
- c) Mengantuk dan sebagian kecil sampai tidur.

Dan juga dikutip dari *journal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No.2 (2019) 307-321 bahwa:

Dengan berzikir setiap kekhawatiran yang dapat memicu kecemasan dapat dikurangi karena berzikir seseorang semakin dekat dengan Allah SWT dan membuatnya semakin tenang. Membaca zikir dengan sepenuh hati dan melafazkan asma Allah, dengan memuji, bersyukur menegaskan bahwa tiada tuhan selain Allah dan mengangungkannya membuat dampak psikologis yang sangat besar pada diri individu yang melaksanakannya.

Ibnul Qayyim Jauziyyah (2019: 21-23) menyatakan bahwa dzikir membuat hati menjadi hidup, dzikir adalah makanan hati dan ruh, dzikir dapat mengugurkan dosa sekaligus menghilangkannya, dan ketika seseorang mengalami kesulitan, lalu ia berdzikir, maka apa yang ia baca berupa tasbih, takbir dan tahlil tersebut akan menyebut-nyebut namanya disekitar ‘Arsyi.

## 2. Penghubung dunia dan akhirat

Senada dengan penelitian yang dilakukan Trisna (2013. P. 19) Kisah nabi Ayyub AS menceritakan aspek teknologi (pemikiran) yang paling berhasil, lebih baik fisik-nya yang membusuk dibandingkan dengan usia semasa hidupnya yang membusuk percuma. Ini adalah ilmu pengetahuan

yang menjelaskan bukan hanya perjalanan dunianya yang berhasil tetapi akhirnya juga selamat. Semasa hidup Nabi Ayyub AS selalu mengingat, memuji, dan berlindung hanya kepada Allah.

Dapat dipetik dari kisah nabi Ayyub di atas hari-harinya nabi Ayyub selalu melafaskan zikir kepada Allah dalam kondisi apapun. Kita sama tau nabi Ayyub orang kaya dengan ujian tiada henti namun nabi Ayyub tetap bersandar, menggingat Allah karena itu nabi Ayuub merasakan kebahagiaan dunia akhirat.

### 3. Pengukur kadar keimanan kepada Allah SWT.

Pengukur kadar keimanan kepada Allah dapat dilakukan ketika berzikir kepada Allah maka akan dirasakan iman kita akan terus bertambah maupun berkurangnya keimanan kita. Semakin banyak membaca kalimat zikir maka akan semakin dekat kita dengan Allah. Hal ini berkaitan dengan keyakinan seseorang dengan Tuhan-Nya. Karena yang dapat merasakan imannya bertambah atau berkurangnya iman seseorang terlihat pada individu yang khusyuk dan ikhlas menjalani proses zikir dengan berserah diri kepada Allah.

Dikutip dari *Journal Spiritualita* Vol. 2, No. 3 (2019) E-ISSN 2654-7554 menyatakan bahwa:

Mereka yang memiliki kesadaran tinggi terhadap program zikir yang membuat dirinya memiliki keinginan untuk berubah menjadikan mereka dapat merasakan suatu hal yang berbeda ketika mengikuti zikir berlangsung. Sedangkan klien yang belum bisa merasakan suatu keadaan yang berbeda karena dalam diri masih ragu-ragu untuk melangkah kejalan yang lebih baik dapat dipahami bahwa eksistensi pada diri itu sangat penting untuk diingat supaya kita bisa merasakan kekurangan yang ada pada diri ini serta merasakan sampai mana diri ini memahami diri yang sesungguhnya.

### 4. Cahaya zikir

Cahaya zikir akan dimiliki seseorang yang senantiasa lidah, fikiran dan hati yang selalu menyebut nama Allah dalam kondisi apapun.

Seseorang yang selalu berzikir kepada Allah maka di dunia dia akan memberi penerangan hidup di dunia maupun di akhirat. Maka yang berzikir di akhirat nanti memiliki cahaya untuk pemandu jalannya.

Dikutip dari buku Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 24)

orang-orang yang gemar berzikir kelak akan dibangkitkan Allah pada hari kiamat dan pada wajah mereka terdapat cahaya laksana mutiara, yang diriwayatkan dari Abu Darda, ia berkata, “Rasulullah bersabda, ‘pada hari kiamat nanti, Allah akan membangkitkan beberapa kelompok manusia yang pada wajah seperti mutiara yang membuat mereka bersuka cita kepada mereka. Mereka bukanlah para nabi dan para syuhada.’ Seorang Arab Badui maju dan mendekati Rasulullah dan berkata, ‘beritahulah kami sifat-sifat mereka agar kami mengenal mereka. ‘ beliau menjawab,’ Mereka adalah orang-orang yang saling mencintai karena Allah dari berbagai suku bangsa dan berbagai Negara. Mereka berkumpul untuk berzikir kepada Allah.” **(HR. Thabrani)**

Hadist ini menjelaskan tentang orang-orang yang gemar berzikir dan mengikuti perkumpulan majelis-majelis zikir, Allah akan membangkitkan mereka dengan wajah yang bercahaya bagaikan mutiara. Padahal mereka bukan para nabi dan para syuhada.

Selanjutnya dikutip dari buku Saleh (2018: 32) menurut al-Kandahlawi adalah cahaya zikir itu akan selalu menyertai baik ketika hidup di dunia, di dalam kubur, maupun kelak saat ia berjalan melintasi shirat. Cahaya itu akan terus berada di depannya sebagai petunjuk yang memandu jalannya, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah dalam surah al-An’am: 122

*“Dan Apakah orang yang sudah mati kemudian dia kami hidupkan dan kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang sekali-kali tidak dapat keluar dari padanya? demikianlah kami jadikan orang yang kafir itu memandang baik apa yang telah mereka kerjakan”.*(Al-An’am: 122)

Dikutip dari buku Ibnul Qayyim Jauziyyah (2019: 13) Abud Darda' radiyallahu 'anhu berkata: segala sesuatu memiliki hal yang membuat berkilat, dan membuat hati berkilat adalah dzikir kepada Allah 'Azza wa Jalla. Ibnul Qayyim Jauziyyah (2019: 13-14) juga berkata dengan hal ini dzikir dapat membuat hati bercahaya, dsikir membuat wajah bercahaya, dzikir mewariskan sifat berwibawah, bermuka manis dan indah.

#### 5. Jenjang menuju surga.

Salah satu tiket untuk berada di surga dengan selalu berzikir kepada Allah. Zikir sebagai batu loncatan bagi manusia untuk menuju surga di dunia maupun di akhirat. Berzikir merupakan jalan pintas meraih kebahagiaan yang hakiki.

Dikutip dari buku al-Qarni (2004: 29) bahwa:

Berdzikir kepada Allah adalah surga Allah di bumi-Nya. Maka, siapa yang tak pernah memasukinya, ia tidak akan dapat memasuki surga-Nya di akhirat kelak. Berdzikir kepada Allah merupakan penyelamat jiwa dari berbagai kerisauan, kegundahan, kekesalan dan guncangan. Dan dzikir merupakan jalan pintas paling mudah untuk meraih kertenangan dan kebahagiaan hakiki. Dengan berdzikir kepada Allah, awan ketakutan, kegalauan, kecemasan dan kesedihan akan sirna. Bahkan, dengan berdzikir kepada-Nya segunung tumpukan beban kehidupan dan permasalahan hidup akan runtuh dengan sendirinya.

Hal ini berdasarkan rujukan pada Jurnal (11) buah dan buku (3) buah. Hal ini berpedoman pada sub fokus penelitian yang telah penulis paparkan pada bab 1 yaitu:

1. Kajian keberhasilan mengenai Peranan Zikir dalam mengatasi Kecemasan Klien.

**Tabel V.I**  
**Hasil Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Publikasi Jurnal dan Buku
1.	Lukman Hakim	Terapi Qur'ani untuk Kesembuhan dan Rizki Tak Terduga	Terapi Al-Qur'an	Al-Quran sebagai obat dan rahmat hanya berlaku bagi orang beriman, artinya orang yang meyakini bahwa kesembuhan mutlak hanya milik Allah. Kesembuhan bisa terjadi kepada siapa saja, kapan saja, dimana saja, sesuai kehendak Allah. Tidak mustahil Allah memberikan kesembuhan kepada seseorang walaupun hanya berzikir dan berdo'a.	(2012). Jakarta: Link Consulting
2.	Iin P, Suryani, dan Aan N	Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani Hemodialisa	Metode yang digunakan pre experimental one group pre and posttest design	Dan hasil uji 37tress37s37 perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $P = 0.000$ yaitu ada pengaruh positif dzikir terhadap kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialysis. Intervensi relaksasi dzikir dapat menurunkan kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialysis. Intervensi relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan klien sangat relevan dengan peran perawat.	Jurnal Keperawatan Vol. 3, No. 1, April 2015

3.	Rudi H, Iman P, dan Nur C	Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi	Metode yang digunakan quasi experiment dengan bentuk pretest-posttest intervention with control group design.	Hasil penelitian semakin rendah tingkat pendidikan responden maka semakin tinggi angka kejadian hipertensi, baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok control. Dengan tindakan pijat punggung dan dzikir merupakan bagian dari teknik relaksasi yang dapat meningkatkan aktivitas parasipatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormone endorphin serta menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormone krotisol	Jurnal keperawatan Notokusumo Vol. IV, No. 1, Agustus 2016
4.	Tamama Rofiqah	Konseling Religius: Mengatasi rasa kecemasan dengan mengadopsi Terapi Dzikir berbasis <i>Religiopsikoneuroimunologi</i>		Zikir dengan basis <i>Religiopsikoneuroimunologi</i> merupakan salah satu alternative mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama ( <i>religi</i> ), jiwa ( <i>psikis</i> ) dan tubuh ( <i>neuroimunologi</i> )	Jurnal KOPASTA, 3(2), 2016

5.	Jasmadi dan Lailatul muslimah	Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktivistis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah.	Metode pengumpulan data skala kualitas dzikir	Hasil penelitian ada korelasi positif yang sangat signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada Aktivistis Dakwah kampus (ADK) Unsyiah yang berarti semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi pula kebahagiaan ADK, begitu juga sebaliknya semakin rendah kualitas dzikir semakin rendah pula kebahagiaan ADK.	Jurnal Psikoislmedia, Vol. 1, No. 1, (2016) ISSN: 2503-3611
6.	Amin Syukur	Zikir Menyembuhkan Kanker	Metode Zikir dan Shalat	Hasil penelitian yang dihasilkan membuktikan sendiri bahwa penyakit kanker yang di deritanya sembuh berkat dzikir dan shalat yang dilakukan dengan khusyuk dan tenang.	(2016). Erlangga
7.	Citra YP ddk	Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita Despepsia	Metode penelitian kuasi eksperimen	Dari hasil analisis menunjukkan bahwa terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan yang alami oleh penderita despesia. Hal ini terdapat pada perbedaan skor kecemasan ketika sebelum diberi perlakuan dengan nilai $p = 0,386$ ; $p > 0,05$ (tidak signifikan) dan sesudah diberi perlakuan dengan nilai $p = 0,021$ ; $p < 0,05$ (signifikan).	Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 2 Desember 2016
8.	Olivia DK, Yogi K, dan	Evektifitas pelatihan dzikir dalam	Metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan	Berdasarkan hasil penelitian, kesejahteraan meningkat lebih baik	Jurnal Ilmiah Psikologi

	Fuad N	meningkatkan ketenangan jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi	pendekatan action research.	setelah melakukan penelitian dzikir. Dzikir juga mampu memberikan control emosi pada responden dalam menyikapi penyimpanan berpikir dan rasa cemas berlebihan.	Volume 4, Nomor 1, 2017: 55-66 eISSN: 2502-2903, pISSN; 2356-3591
9.	Saulia Safitri, H Fuad Nasroni, dan Indharia S	Efektivitas relaksasi zikir untuk menurunkan tingkat stress pada penderita diabetes mellitus Tipe II	Metode penelitian desain kuasi eksperimen 40tress40 grup non random dengan prates dan pascates.	Ada penurunan tingkat 40tress pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok 40tress40. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir pada penderita diabetes 40tress40s tipe II efektif dalam menurunkan 40tress.	Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 9, No. 1, (2017)s
10.	Arman Yurisaldi Saleh	Berzikir untuk Kesehatan Syaraf	Metode Terapi	Berzikir dengan aktivitas mirip hipertilasi tidak menimbulkan keadaan pingsan, karena penurunan diameter pembuluh darah di otak adalah gradual (bertahap) dan tidak ekstrem seperti yang terjadi pada hiperventilasi. Penurunan gradual ( bertahap) kadar CO <sub>2</sub> di otak karena komponen susunan huruf jahr yang “sedemikian rupa” sehingga CO <sub>2</sub> tidak turun drastis. Penurunan gradual (bertahap) memicu usaha otak untuk melakukan refleksi memasukkan oksigen dengan cara menguap sehingga terjadi relaksasi dan ketenangan.	(2018) Jakarta; Hikaru Publishing
11.	Niken Setyaning rum dan Atik	Evektivitas Progressive Muscle Relaxation	Metode penelitian quasi experimental design with comparison group	Hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan penurunan tekanan darah serta tingkat stress pada kelompok yang dilakukan PMR dan zikir pada	Jurnal Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol. 16, No.

	Ba'diah	Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Penurunan Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi.		kelompok yang diberikan PMR saja dengan nilai $P > 0,05$ .	1 (2018)
12.	Dwi Astuti, Dewi Hartinah, dan Avid Rivandra AP	Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc	Penelitian ini menggunakan Quasy Experiment dengan desain pro-post test design with control group	Responden dengan nilai kecemasan tinggi tersebut dapat disebabkan oleh faktor umur, pendidikan dan pekerjaan (ekonomi). Dengan pemberian terapi dzikir pada kelompok intervensi dalam buku terapi dzikir yang disampaikan kepada responden terintegrasi dengan teknik nafas dalam yang fungsinya untuk mengatasi rasa nyeri post operasi SC. Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir ditemukan adanya perubahan dimana terjadi penurunan rata-rata sebesar 9,917.	Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.10 No.2 (2019) 307-321

13.	Cece Jalaludin Hasan	Bimbingan Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spritual Santri Melalui Tazkiyatun Nafs	Metode pendekatan kualitatif deskriptif	Hasil penelitian menunjukan bahwa keberhasilan pelaksanaan bimbingan dzikir tentunya dipengaruhi oleh kepribadian santri dan tauladan yang professional dari kiyai itu sendiri. Ia harus memiliki karakteristik yang bersifat nafsiyah, yaitu kepribadian yang sempurna secara lahir dan batin yang mencerminkan prilaku islami.	Jurnal Bimbingan, penyulhan, konseling, dan psikoterapi islam, Vol. 7, No.2, (2019) 127-148
14.	Retno Widiyastuti, dan Maulidta Karunianingtyas W	Penerapan Relaksasi Dzikir terhadap Stress Pada Pasien Gagal Ginjal di Ruang Hemodialisa	Deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus	Hasil penelitian bahwa Relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat stress pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.	Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, Vol. 3, No. 2 (2019) E-SSN 2685-1946

## 2. Kajian keberhasilan mengenai Peranan Zikir mempercepat kesembuhan dan mengurangi Kecemasan

### a. Zikir mempercepat kesembuhan

Penyakit berasal dari virus, bakteri, baksil atau lainnya. Orang yang lemah akan terserang oleh penyakit, tetapi orang yang memiliki kekebalan tubuh tidak mudah terserang penyakit. Kesembuhan bisa terjadi kepada siapa, kapan saja, dimana saja, sesuai dengan kehendak Allah. Tidak mustahil bagi Allah memberikan kesembuhan kepada

seseorang walaupun hanya dengan berzikir dan berdo'a. Sebagai orang beriman keyakinan ini perlu dibangun agar tidak ragu-ragu. Ilmu Allah untuk menyembuhkan tidak terbatas. Yang perlu dilakukan ikhtiar adalah dengan berzikir dan berdoa sebagaimana diajarkan Rasulullah. Rasulullah mengajarkan zikir dan doa hal utama untuk mengatasi persoalan hidup.

b. Zikir untuk kesehatan syaraf

sel-sel syaraf akan mengalami gangguan ketika seseorang menghadapi tekanan psikis (stres). Dalam keadaan seperti itu, tubuh melepaskan steroid, yaitu racun saraf (neurotoksin) sehingga fungsi metabolisme sel akan terganggu. Bila dibiarkan, akan terjadi kerusakan, dan kematian sel.

Mitokondria sebagai pusat pernapasan sel akan rusak akibat neurotoksin. Saat ada pasokan oksigen dalam jumlah besar maka mitokondria ini kembali aktif dan bekerja dengan normal. Mekanisme yang terjadi ketika seseorang berzikir dan melafalkan huruf yang termasuk kategori huruf jahr. Proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dan paru-paru. Pelafalan kalimat-kalimat dengan benar dan suara yang lebih keras akan banyak mengeluarkan udara dari paru-paru melalui mulut. Relaksasi dan suplai oksigen yang lancar diperlukan untuk pencegahan keluhan nyeri, serta aneka penyakit terkait pembuluh darah dan saraf.

c. Zikir menurunkan tingkat kecemasan

Kecemasan adalah mereka yang tidak memiliki prinsip hidup sehingga hidupnya menjadi tidak bermakna. Perasaan cemas yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*).

Cemas pada pasien GGK cenderung menetap disebabkan oleh stressor, oleh karena itu diperlukan suatu strategi yang efektif, efisien, dan mudah dilakukan untuk mampu mengurangi kecemasan sehingga pasien mampu beradaptasi terhadap stressor yang ada. Risiko dari bedah Caesar ini merupakan potensi stressor yang dapat menyebabkan pasien operasi SC mengalami kecemasan.

Responden dengan nilai kecemasan tinggi tersebut dapat disebabkan oleh faktor umur, pendidikan dan pekerjaan (ekonomi) yang ditemukan dalam penelitian. Bahwa usia seseorang erat kaitannya dengan sumber kecemasan dan tingkat kecemasan serta kemampuan coping terhadap kecemasan tersebut. Kaitan pendidikan dengan tingkat kecemasan yaitu pendidikan yang tinggi akan lebih mampu mengatasi dan menggunakan coping yang konstruktif dan efektif dari pada yang berpendidikan rendah. Pendidikan yang tidak sama maka pola coping dan respon cemas yang dirasakan dalam menghadapi stressor juga tidak sama. Kecemasan yang tidak diatasi dapat mengakibatkan dampak negatif untuk pasien.

Salah satu strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi, terapi dzikir dan Konseling religius merupakan salah satu konseling dengan nuansa religi yang bertujuan membantu individu/klien memahami diri sendiri, yakni mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai kondisi psikis yang sehat dapat dilakukan dengan menerapkan terapi zikir berbasis *religiopsikoneuroimunologi*.

d. Zikir menurunkan stress

Penyakit diabetes merupakan salah satu penyebab penting dari stres yang dialami oleh penderitanya. Terdapat berbagai macam

permasalahan yang muncul sebagai akibat dari penyakit diabetes melitus yang juga merupakan salah satu kategori dari penyakit kronis. Stres tampaknya menjadi permasalahan yang kerap muncul pada pasien penyakit kronis seperti penyakit diabetes melitus. Penyakit kronis seperti diabetes merupakan salah satu penyebab stres bahkan depresi pada seseorang, di samping adanya penyebab-penyebab lain.

Keadaan stres akan mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis, akan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, salah satunya meningkatkan kecepatan denyut jantung. Mengingat banyaknya kasus hipertensi dan potensi untuk terjadi resiko. Komplikasi hipertensi maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian intervensi kombinasi pijatan punggung dengan dzikir sebagai terapi nonfarmakologis untuk mempengaruhi tingkat stress penderita hipertensi, yang pada akhirnya juga akan berpengaruh tekanan darah itu sendiri.

Dan ada juga masalah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa adalah stress. Stress yang tidak teratasi dapat mengakibatkan dampak negatif untuk pasien. Gagal ginjal kronis adalah suatu proses patofisiologis yang memiliki etiologi beragam yang menyebabkan kegagalan fungsi ginjal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga terjadi uremia. Penderita gagal ginjal kronis dapat mengurangi angka kematian dengan salah satu terapi untuk kelangsungan hidupnya adalah dilakukan hemodialisa. *World Health Organization* (WHO) menetapkan unsur agama sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan, keempat unsur kesehatan tersebut adalah sehat fisik, sehat psikis, sehat sosial, dan sehat spiritual. Respons relaksasi dari zikir

dapat menghasilkan banyak manfaat jangka panjang baik bagi kesehatan maupun kesejahteraan individu. Salah satu intervensi yang dapat mengurangi stress yaitu dengan teknik relaksasi

e. Zikir meningkatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah kenikmatan dan kepuasan yang dirasakan individu pada saat ini dengan cara penerapan peresapan dan kecermatan dalam setiap kondisi.

Padatnya aktivitas dapat menjadikan ADK lelah dan *futur* yang berakibat pada timbulnya stres, depresi, cemas dan tertekan sehingga menyebabkan ADK tidak bahagia. Oleh karena itu, ADK memerlukan kekuatan yang bersumber dari ibadah-ibadah harian salah satunya adalah dzikir. Semakin tinggi kualitas dzikir ADK maka semakin tinggi kebahagiaan pada ADK. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kualitas dzikir maka semakin rendah kebahagiaan pada ADK. Kualitas dzikir yang sangat besar hubungannya dengan kebahagiaan adalah taqarrub yaitu merasakan kedekatan dengan Allah saat berdzikir.

f. Zikir menyembuhkan kanker

Sakit fisik bisa berpengaruh kepada sakit psikis, dan sebaliknya penyakit psikis berpengaruh kepada sakit fisik. Penyakit kanker (penyakit yang sedang mengganas) yang selnya akan menyerang diberbagai penjuru, yaitu dari depan, belakang, kanan,kiri.

Menggunakan zikir dimulai dari membaca ya lathif sampai sholawat di baca sebanyak 100 kali. hal ini dilakukan setelah sholat fardhu dan sholat tahajud. Dalam proses penyembuhan aku (peneliti) selalu melakukan olah nafas dzikrullah sebanyak 7 kali. Efek adanya rasa hangat dan terasa adanya energy yang muncul secara otomatis dalam tubuh. Selain mengucapkan zikir dan doa, aku (peneliti) juga membaca kata-kata alfermatif, aku sehat, aku normal, aku sembuh selama 10 menit.

g. Zikir meningkatkan ketenangan jiwa

Emosi-emosi negatif ini dapat menjadi stressor yang berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa. *Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi kehidupannya baik secara kognitif maupun afektif.

Kesejahteraan subjektif yang baik akan memengaruhi individu dalam menilai dan memaknai kehidupan dengan perasaan puas serta bahagia, sehingga mampu berinteraksi secara positif serta mendapatkan penguatan positif dari orang lain.

Stres juga dapat terjadi karena kurang baiknya individu dalam mengelola emosi. Oleh karenanya diperlukan strategi manajemen dalam menghindari emosi-emosi negatif yang dapat meredam potensi tekanan darah tinggi ketika menghadapi suatu masalah dan kondisi yang terjadi di lingkungan individu. Strategi manajemen emosi yang baik diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif individu hingga mampu mencapai ketenangan jiwa.

Dalam pandangan ilmu kesehatan jiwa, dzikir merupakan terapi psikiatrik yang memiliki tingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasanya. Dzikir juga mampu memberikan kontrol emosi pada responden dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan rasa cemas berlebihan. Pada dasarnya dzikir mampu memberikan ketenangan jiwa yang berdampak sebagai pencegahan dan perawatan kondisi individu yang mengalami hipertensi.

h. Zikir menurunkan tekanan darah

Hipertensi adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, orang kaya maupun orang miskin.

Bagi penderita hipertensi perlu untuk melakukan PMR ataupun PMR dibarengi dengan zikir untuk mengendalikan tekanan darahnya.

Pengaturan nafas dan relaksasi dapat meningkatkan aktivitas beroreseptor sebagai prosesnya memberi implus aferan mencapai pusat jantung, selanjutnya meningkatkan aktivitas system syaraf parasimpatis dan melepaskan hormon asetilkolin yang meningkatkan permeabilitas ion kalium di SA node sehingga menurunkan denyutan di SA node, penurunan transmisi impuls akan menurunkan denyut jantung, volume sekuncup dan curah jantung.

i. Peranan zikir meningkatkan kecerdasan

Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi bagi manusia, yang dapat memfungsikan kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional secara efektif. Kecerdasan spiritual dapat diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan nilai, batin dan jiwa.

Meningkatkan kecerdasan spiritual santri melalui *tazkiyatun nafs* dilakukan dengan pengarahan, pengawasan dan bantuan kiyai. Pengarahan kiyai yaitu upaya sebelum pelaksanaan bimbingan dzikir, pengawasan kiyai yaitu upaya selama pelaksanaan bimbingan dzikir dan bantuan kiyai yaitu upaya setelah pelaksanaan bimbingan dzikir.

*tazkiyatun nafs* terbagi pada dua yaitu *mujahadah* dan *riyadhah*. Untuk permulaan digunakan metode *riyadhah*, yaitu latihan untuk melakukan suatu perbuatan tertentu (praktek) yang belum terbiasa, ini merupakan fase awal dari proses penyucian jiwa. Setelah itu, untuk pembiasaan digunakan metode *mujahadah*, yaitu kesungguhan dengan penuh kerja keras untuk melakukan suatu perbuatan tertentu agar menjadi terbiasa.

Meningkatkan kecerdasan spiritual santri dengan melakukan persiapan seperti bersih secara lahir dan batin, khusyuk dan paham terhadap bacaan dzikir, bersura dengan suara sederhana (menyesuaikan dengan kiyai), memerhatikan adab berdzikir (sopan

dan tawadhu), dan menghadirkan hati untuk Allah Swt. Kegiatan bimbingan dzikir yaitu untuk membantu terbimbing atau santri membersihkan jiwanya dari mulai mengingat, menyesali dan meninggalkan perbuatan buruknya. Membantu terbimbing atau santri dengan memberikannya motivasi agar senantiasa melakukan perbuatan yang baik. Membantu terbimbing atau santri agar hati dan jiwanya merasa tenang dan dekat dengan Tuhannya.

3. Kajian proses ilmiah zikir dapat menimbulkan kesehatan syaraf, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan ketenangan jiwa, zikir menurunkan tekanan darah dan lain-lain.

Dikutip dalam buku Saleh (2018: 59) Pembuluh darah di otak, ketika seseorang melakukan zikir secara intens dan khushyuk seraya memahami arti, akan membuat aliran CO<sub>2</sub> yang keluar dari pernapasan lebih banyak, terutama ketika ia melafalkan huruf lam dengan benar. Pengucapan kalimat zikir ini akan mengakibatkan kadar CO<sub>2</sub> di dalam otak secara teratur menurun jumlahnya. Secara kimiawi, hal ini mengakibatkan diameter dinding pembuluh darah cenderung mengecil. Pengecilan diameter pembuluh darah ini hanya terjadi sesaat, karena keadaan itu akan menurunkan jumlah aliran darah pada jaringan otak. Tubuh akan segera menunjukkan kemampuan reflex kompensasi. Proses ini terjadi ketika diameter pembuluh darah ke otak menurun sehingga otak kekurangan oksigen dan glukosa yang penting untuk otak, yaitu gula dan zat-zat penting lainnya. Dalam keadaan seperti itu, tubuh secara otomatis akan berusaha memenuhi pasokan kebutuhannya. Hanya ada satu upaya praktis yang bisa dilakukan dalam keadaan seperti itu, yakni memasukkan oksigen sebanyak-banyaknya ke dalam otak. Dengan cara itu, tubuh menghirup oksigen sebanyak-banyaknya sehingga pembuluh darah menuju otak melebar dan bisa mengatarkan oksigen ke dalam otak. Mekanisme itu secara otomatis akan mengakibatkan volume aliran darah. Penurunan kadar oksigen dan glukosa yang disebabkan oleh turunnya pasokan aliran darah setelah pengecilan pembuluh darah, secara otomatis akan memunculkan reaksi tubuh untuk mendapatkan oksigen sebanyak-banyaknya, yaitu menguap.

Sel-sel saraf akan mengalami gangguan ketika seseorang menghadapi tekanan psikis (stress). Dalam keadaan seperti itu, tubuh melepaskan

steroid, yaitu racun saraf (neurotoksin) sehingga fungsi metabolisme sel akan terganggu. Bila dibiarkan, akan terjadi kerusakan dan kematian sel. Oksigen dan glukosa dalam aliran pembuluh darah dengan garis tengah yang melebar ini membuat sel-sel saraf yang kelelahan menjadi aktif kembali. Kehidupan di tingkat yang lebih kecil dari sel dengan ukuran nanometer dapat dingiatkan kembali. Pusat pernapasan sel akan rusak akibat neurotoksin. Saat ada pasokan oksigen dalam jumlah besar maka mitokondria ini kembali aktif dan bekerja normal. Secara umum, perubahan keadaan itu akan terlihat pada wajah, yang terlihat berseri-seri, rileks, dan bahkan tertidur.

Selanjutnya, dikutip dari buku Khoirul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2008: 135) menurut ilmu kedokteran, dalam otak terdapat zat kimiawi yang secara otomatis keluar ketika kita berzikir. Zat itu dinamai endorfin. Zat ini berfungsi menenangkan otak dan ia bersal dari dalam tubuh. Khoirul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe juga menjelaskan hati yang tenang juga dapat meningkatkan ketahanan tubuh (imunologik), mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan harapan hidup.

#### 4. Zikir-zikir istimewa para Nabi dalam mengatasi berbagai masalah.

Penulis merangkup beberapa Nabi yang senantiasa berzikir kepada Allah dengan lafaz yang berbeda-beda dengan berbagai macam cara Allah menolong hambanya setelah berzikir.

##### a. Zikir Rasulullah (dzikir pagi dan petang)

Pada waktu malam beliau sedikit sekali tidur, waktunya habiskan untuk bertawajjuh kepada Allah swt, dengan memperbanyak dzikir kepadanya.

Dari utsman bin Affan Radhiyallahu beliau berkata, aku pernah mendengar Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam bersabda, “Barang siapa yang mengucapkan, “bismillah al-ladzi la yadurr ma'a ismih shai' fi al-ard wa la fi al-samai wa huwa al-sami al-alim” (dengan

menyebut nama Allah, dengan nama-Nya apa-apa yang di bumi dan di langit tidak akan dapat membeberikan kemadharatan sama sekali, dan dia maha mendengar lagi Maha Mengetahui) di sore hari tiga kali maka tidak akan di timpa bala atau musibah yang mendadak sampai di pagi hari, dan di baca di pagi hari tiga kali maka tidak akan di timpa musibah yang mendadak sampai sore hari. (HR. Abu Dawud).

Dikutip dari *Journal Latifah*, Volume 2, No. 2, ISSN: 2345678

Adapun dzikir yang paling utama ialah dzikir la ilaha illa Allah. Dari jabir ra, Rasulullah Saw bersabda, “Dzikir yang paling utama adalah la ilaha illa Allah.” (HR. Tirmidzi). Oleh karena itu, oleh karena itu, para ahli ma’rifat dan tasawuf selalu istiqomah menjadi kalimat tayyibah dalam dzikir-dzikir mereka dibandingkan dengan bacaan-bacaan lainnya. Mereka menyuruh murid-muridnya mengucapkan kalimat ini sebanyak-banyaknya karena telah terbukti faedah-faedahnya yang tidak terdapat pada dzikir yang lain.

b. Zikir Nabi Sulaiman AS

Nabi Sulaiman AS dengan kerajaannya yang sangat besar, ketika mengaja Ratu Balqis Ratu kerajaan Saba’ untuk mengesakan Allah dalam agama tauhid, Nabi Sulaiman berkirim surat dengan isi kalimat bismillahirohmanirrohim sebagaimana terdapat dalam al-Qur’an.

إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٢٠﴾

Artinya:

*Sesungguhnya surat itu, dari Sulaiman dan Sesungguhnya (isi)nya: "Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.*

Dikutip dari *Journal Pengembangan Masyarakat*, Volume V, No. 5, Tahun 2018.

Atas nama Allah sebagai permohonan akan keberkahan pada permulaan bacaan, dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, maksudnya saya membaca atau saya memulai sesuatu berdasarkan perintah Allah, bukan karena hawa nafsu, menyertakan nama Allah zatyangwajib adanya atau wajibul wujud. Fadilah basmallah dianatranya adalah:

- 1) Sebagai tabarruk, mencari dan mendapatkan berkah,
- 2) Mengusir syetan, karena ia akan lari jika disebut nama Allah, dan jika dibacasebanyak 21 kali, ketika mau tidur, insya Allah pada malam itu ia dijaga oleh Allah dari gangguan staitan, dari kecurian dan mati mendadak.
- 3) Untuk meremehkan orang zalim, baca 50 kali dihadapannya, insya Allah orang zalim itu akan diremehkan oleh Allah.

c. Zikir Nabi Ayyub AS

Dikutip menurut Toto Abdurahman dalam Mustholih Rifin (2019: 64) Adapun bagi Nabi Ayyub AS, ketika waktu sakit hanya lisan dan hatinya saja yang sehat, sehingga ia merasa bersyukur dan ia mempergunakannya untuk memuji dan menyebut Allah SWT. Zikir dengan hati maksudnya aadalah mengantungkan hati dan fikiran kepada Allah Swt, karena memperhatikan kebesaran dan kekuasaan dan ciptaannyaseperti gunung-gunung yang tegak dan lautan yang terhapar luas. Dzikir dengan lisan dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah seperti takbir (Allahu Akbar), tahmid (Alhamdulillah), tasbih (subhanaullah).

d. Zikir Nabi Yunus AS

Dikutip dari Youtube tentang “Inilah Wujud Ikan yang Menelan Nabi Yunus” islam populer diakses tanggal 29 Juni 2020.

Kisah Nabi Yunus As di telan ikan paus dikarenakan telah meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah, lalu Nabi Yunus pergi dengan sebuah kapal dan ditengah perjalanan kapal yang dinaiki Nabi Yunus ditimpa badai besar dan Nabi Yunus di makan oleh ikan tersebut. Di dalam perut ikan Nabi Yunus

tidak henti-hentinya menangis bertaubat, berzikir (bertasbih) kepada Allah dan berdoa. Doa Nabi Yunus adalah “La illaha illa anta subhanaka inni kuntu minazholimin” (tidak ada tuhan yang berhak disembah kecuali engkau, maha suci engkau sesungguhnya aku termasuk di antara orang-orang berbiat aniaya. Seseungguhnya tidaklah seorang muslim berdoa dengannya dalam suatu masalah melainkan Allah kabulkan baginya (HR.Tarmidzi).

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh dari 11 jurnal dan 3 buku tentang peranan zikir dalam mengatasi kecemasan, diperoleh peranan zikir antara lain:

1. Zikir mempercepat kesembuhan
2. Zikir untuk kesehatan syaraf
3. Zikir menurunkan tingkat kecemasan
4. Zikir menurunkan stress
5. Zikir meningkatkan kebahagiaan
6. Zikir menyembuhkan kanker
7. Zikir meningkatkan ketenangan jiwa
8. Zikir menurunkan tekanan darah
9. Peranan zikir meningkatkan kecerdasan

Dengan 9 peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien tergambar bagaimana zikir ini dilantunkan dengan lisan, hati dan fikiran dan manfaat yang diperoleh bagi individu yang mengalami kecemasan. Ada beberapa penelitian tentang hal ini yang telah penulis paparkan di atas yaitu 11 jurnal dan 3 buku sehingga zikir ini dapat menurunkan kecemasan berbagai penyakit fisik maupun psikis. Contohnya stress, kecemasan, tekanan darah, diabetes, gagal ginjal, kanker, kesehatan syaraf, kesehatan jiwa, depepsia, Hipertensi dll.

Menurut Khoiru Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe (2019:138)

Zikir memiliki dampak positif bagi kesehatan jasmani dan ruhani. Zikir dapat membuahkan ketenangan batin, dan ketenangan batin memberi pengaruh pada kekebalan tubuh. Tubuh yang kebal akan terhindar dari berbagai penyakit. Zikir, selain berdampak positif terhadap kesehatan jasmani dan ruhani, ia juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik, seperti tekanan darah tinggi, jantung, rasa nyeri, dan sebagainya. Juga, dapat menyembuhkan berbagai penyakit psikis, seperti gelisah, rasa tidak nyaman, tidak tenang, stress, depresi dan lain sebagainya.

Sebagaimana telah dipaparkan di atas selain manfaat begitu besar bagi kesejahteraan hidup, dan pelaksanaan zikir-pun memiliki kemudahan yaitu lebih praktis dan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Dan dikutip dari you tube ceramah Ust. Hanan Attaki, Lc. Ma berjudul “Amalannya Ringan Tapi Menang Banyak” yaitu:

Ada ucapan yang ringan diucapkan nanti berat banget di timbangan kita karena semua orang mempunyai timbangan baik buruk-Nya, punya catatan baik dan buruk-Nya siapa yang diberikan buku catatan amal yang diberikan sebelah kanan berarti mereka digolongkan orang yang dimasukan kedalam surga, siapa yang diberikan catatan sebelah kiri berarti dia adalah orang yang rugi tempat dia adalah di neraka. Siapa yang ingin timbangannya yang lebih berat disebalah kanan tidak musti melakukan amalan yang berat-berat, ada amalan yang ringan diucapkan berat ditimbangan dan Allah sangat suka dengan kalimat itu dan Allah sangat cinta kepada orang yang mengucapkan kalimat itu. Kalimat itu adalah: 1) Subhanaullahi wabihamdi, 2) Subhanaullahil ‘Zim

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui pengolahan jurnal maupun buku di atas, dapat dilihat bahwa peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien sangat memberi efek besar bagi tubuh yang berujung pada rileks dengan berbagai kombinasi zikir untuk menghilangkan kecemasan. Khasiat dzikir terasa apabila setelah zikir dilaksanakan dibandingkan sebelum berzikir. Adapun yang tidak merasakan efek zikir dikarenakan klien tidak serius, tidak ikhlas, bahkan tidak memahami makna dari zikir atau disebabkan

oleh berbagai faktor yang membuat hati mereka keras seperti tidak faham agama.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis rangkup dari berbagai jurnal dan buku dapat disimpulkan bahwa peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dapat memberikan efek yang sangat besar terhadap tubuh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sehingga individu yang cemas semakin dekat dengan Allah di manapun berada.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peranaan zikir berdasarkan rujukan dari 11 artikel jurnal dan 3 buku. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis dari jurnal yang telah dirivew.
  - a. Zikir mempercepat kesembuhan
  - b. Zikir untuk kesehatan syaraf
  - c. Zikir menurunkan tingkat kecemasan
  - d. Zikir menurunkan stress
  - e. Zikir meningkatkan kebahagiaan
  - f. Zikir menyembuhkan kanker
  - g. Zikir meningkatkan ketenangan jiwa
  - h. Zikir menurunkan tekanan darah
  - i. Zikir meningkatkan kecerdasan
2. Peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien dapat memberikan efek yang sangat besar terhadap tubuh dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat, sehingga individu yang cemas semakin dekat dengan Allah di manapun berada.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada pembaca dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. zikir sebagai alat alternatif bagi semua aspek kehidupan yang mengalami berbagai kecemasan, karena manfaat yang luar biasa yang ditimbulkan oleh zikir.

2. Kepada Konselor/guru BK hendaknya zikir ini dapat dilaksanakan oleh Konselor/guru BK dalam suatu program semester yang sebagaimana yang dirasakan oleh klien/ siswa yang mengalami kecemasan. Sangat sedikit hal ini dilaksanakan di sekolah dibandingkan pada dunia medis.
3. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan aspek-aspek lain dari zikir, karena penelitian ini masih terbatas pada peranan zikir dalam mengatasi kecemasan klien.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Al-Qarni, ‘Aidh. (2005). *La Tahzan*. Jakarta: Qisthi Press
- Ar-Rahhim. Al-Qur’an dan Terjemahannya. Pustaka Jaya.
- Astuti, Hartinah and Permana. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post SC ( *Journal Keperawatan dan Kebidanan* Vol. 10, No. 2) diakses tanggal 7 Februari 2020.
- Rohman, Noer. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Terass
- Dadang, Hawari (2004). *Al-qur’an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Dan O’Hair, ddk. (2009). *Strategic Communication in Business and the Professions Edisi Keenam*. Jakarta: Kencana
- Dita E.C. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Pada Kelas VIII Menghadapi Ujian di SMPN 1 Sungayang. *Skripsi*: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- Dwi Kumala O, Kusprayogi Y, and Nashori F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. (*Journal Ilmiah Psikologi* Vol. 4, No. 1) diakses tanggal 24 April 2020.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, N and Risnawita S, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta. Ar-Ruzz Media Group.

- Ibnul Qayyim Al Jauziyyah. (2019). *Faedah Dzikir yang Menakjubkan*. Pustaka Ibnu Umar.
- Isnaeni J, Wijayanti R, and Setyo Upoyo A. (2008). Efektifitas Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Halusinasi Terhadap Penurunan Kecemasan Klien Halusinasi Pendengaran di Ruang Sakura RSUD Banyumas (*Journal Keperawatan Soedirman* Vol. 3, No. 1) diakses tanggal 7 Juni 2020.
- Kasmuri, and Dasril. (2014). *Psikoterapi Pendekatan Sufistik*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press.
- Khairu, Amru Harahap and Pahlevi Dalimunthe. (2008). *Dasyatnya Doa & Zikir*. Jakarta: Qultum Media
- Kholifah, Siti. (2019). Upaya Peningkatan Kesadaran Diri Melalui Terapi Zikir Jama'I (studi kasus pada program reabilitasi WTS di SBKW Kediri) (*Journal Spiritualita* Vol. 3, No. 2) diakses 24 April 2020
- Latifah, Mubarokiyah S. (2018). La Illaha Illallah sebagai Afdhalu Dzikir Tinjauan Multimedia (Journal, Volume 2, No. 2. ISSN: 2345678) diakses 29 Juni 2020.
- Mustolih, Rifin, (2019). Karakteristik Syukur dalam Al-Qur'an (Kisah Nabi Ayyub dan Sulaiman). Skripsi. Diakses tanggal 29 Juni 2020.
- Nevid, Rathus dan Greene. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Patimah, Suryani, dan Nuraeni. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa (*Journal Keperawatan* Vol. 3, No. 1) diakses 4 Februari 2020

- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rohman, Noer. (2013). *Pengantar Psikologi Agama*. Yogyakarta: Terass
- Saleh, A. Y. (2018). *Berzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Jakarta: PT Buku Kita
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Syukur, Amin. (2016). *Zikir Menyembuhkan Kanker*. PT Erlangga.
- Trisna. (2013). Jejak Keindahan Para Nabi dan Keutamaan Manusia dalam Teks Butir-butir Mutiara Hikmah. (*Journal Pendidikan Humaniora* Vol. 1, No. 2) diakses 15 Mei 2020
- Zed, Mestika. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.
- Zaki, Muhammad. *Hakikat Dzikir*. (<http://www.zikrullah.com>, di akses 30 Mei 2020 diakses jam 14:30 wib).