

**TERAPI DZIKIR DAN DOA DALAM MENGURANGI STRES PADA
MAHASISWA KOLEJ UNIVERSITI DARUL QUR'AN ISLAMIYYAH
(KUDQI) NEGERI KUALA TERENGGANU NEGARA MALAYSIA**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof

NIM. 190402106

Prodi Bimbingan Konseling Islam



JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY

BANDA ACEH

1444H/2023M

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam**

Oleh

**NURUL IZZAH ATIRAH BINTI MOHD YUSOF
NIM. 190402106**

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

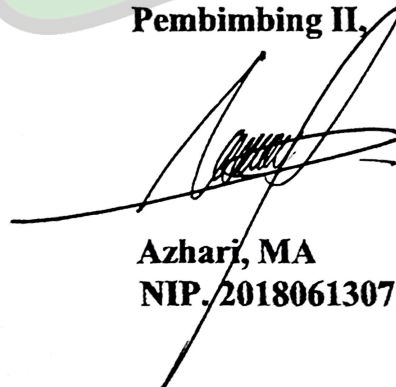
AR - RANIRY

Pembimbing I,



**Drs. Maimun, M.Ag
NIP. 195812311986031053**

Pembimbing II,



**Azhari, MA
NIP. 201806130719891065**

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:
NURUL IZZAH ATIRAH BINTI MOHD YUSOF
NIM. 190402106
Rabu/13 Desember 2023 M
29 Jumadil Awal 1445 H

di
Darussalam – Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,



Drs. Maimun, M.Ag
NIP. 195812311986031053

Sekretaris,



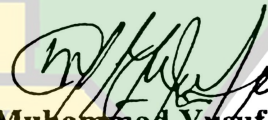
Azhari, MA
NIP. 201806130719891065

Penguji I,



Rofiq Duri, M.Pd.
NIP. 199106152020121008

Penguji II,

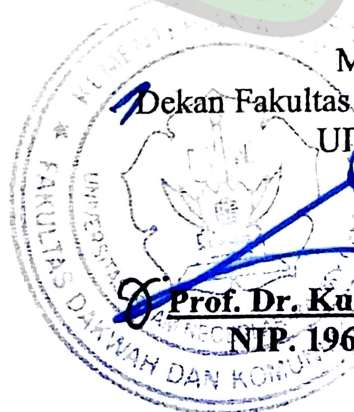


Muhammad Yusuf, S.Sos.I., M.A.
NIDN. 2106048401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd.
NIP. 196412201984122001



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof
NIM : 190402106
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Fakultas / Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 1 November 2023

Yang Menyatakan



Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof

NIM. 190402106

ABSTRAK

Setiap manusia memiliki berbagai masalah dalam kehidupan, begitu banyak masalah jika dipandang dari berbagai aspek. Pada era masa kini merupakan era kegelisahan, setiap masalah kehidupan dapat terlihat dan mampu dirasakan di manapun individu tersebut berada. Dengan yang demikian timbulah kebutuhan yang meningkat dan semakin minimnya tingkat kedamaian yang terjadi. Dengan keadaan tersebut maka tidak heran bila perasaan tidak tenang merupakan salah satu tolak ukur seseorang itu menjadi stres. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres, implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa dan bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres, implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa dan bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia. Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini, peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif, pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak sembilan orang informan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadinya stres pada mahasiswa di Kolej tersebut antaranya adalah masalah dalam organisasi, terlalu sibuk dengan organisasi dan banyak kerja yang harus dilakukan dalam organisasi, masalah akademik yang tinggi, sulit untuk menghafal ketika mahu ujian dan banyak tugas yang diberikan oleh dosen. Adanya masalah ini sangat berdampak negatif terhadap mahasiswa sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Impelementasi terapi dzikir dan doa dilakukan 3 kali sebulan dan dzikir harian yang dilakukan oleh mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI), dengan dzikir dan doa yang telah disediakan. Hasil dari terapi zikir dan doa untuk mengurangi stres pada Mahasiswa Di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) majoriti berhasil/berkesan karena ianya memberi dampak yang positif kepada mahasiswa tersebut.

Kata kunci : Terapi Dzikir dan Doa, Mengurangi Stres, Mahasiswa

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil a'lam, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan hidayah, inayah dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “Terapi Dzikir Dan Doa Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia”. Shalawat dan salam tidak lupa disanjung-sajikan ke pangkuan nabi besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Sarjana Sosial pada program Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

Teristimewa kepada Ayahanda Mohd Yusof bin Jusoh dan Ibunda Rakiah binti Muda yang merupakan orang tua penulis, yang telah membesarkan, menyayangi dengan penuh kasih dan tak pernah putus mendoakan penulis. Yang selalu memberikan segenap cinta dan kasih sayang serta memberikan semangat dan dukungan untuk penulis menyelesaikan skripsi ini.

Juga ucapan terima kasih kepada saudara sekandung penulis, kakak Noraidah binti Mohd Yusof, abang Mohd Shukri bin Mohd Yusof, abang Khairul Anwar bin Mohd Yusof dan kakak Nurul Jannah binti Mohd Yusof yang tidak

terlepas dari bantuannya selama masa perkuliahan dalam memberikan support baik materi dan jasanya. Serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan bagi penulis dalam menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi ini. Selanjutnya, terima kasih untuk diri saya sendiri atas segala upaya dan usaha agar dapat terus mencapai keinginan dan tuntutan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Kemudian kepada Bapak Drs. Maimun, M. Ag sebagai pembimbing I dan Bapak Azhari, MA sebagai pembimbing II terima kasih atas kesempatan, meluangkan waktu dan pikiran, membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

Kepada Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M. Pd selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Kepada Bapak Jarnawi, M. Pd selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Kepada Bapak Syaiful Indra, M. Pd., Kons, selaku dosen penasehat akademik penulis selama kuliah di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membimbing dan mengarahkan penulis. Kepada seluruh dosen dan seluruh karyawan Prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan dan mengarahkan serta memudahkan segala urusan penulis, selama kuliah di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Kepada pihak Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia yang telah berpartisipasi dalam menyelesaikan penelitian ini.

Terima kasih kepada sahabat-sahabat penulis Zatil Hanani, Ridwana Syamimi, Sofiah Mursyidah, Nurul Syuhada, Nurul Nabihah, Nurul Noorhafizah, Zahilah Zakaria, Ulya Thalal, Asma Hanani, Dinatul Afifah dan Faridah Ariani yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, juga kepada teman-teman seperjuangan di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019.

Segala usaha telah dilakukan untuk menyempurnakan skripsi ini, namun peneliti menyadari ada banyak kekurangan dan hal-hal yang perlu ditingkatkan baik dari segi isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat menjadi masukan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Akhirnya, atas segala dukungan, bantuan, pengorbanan dan jasa-jasa yang telah diberikan semuanya penulis serahkan kepada Allah Swt untuk membalasnya.

Banda Aceh. 1 November 2023

Penulis

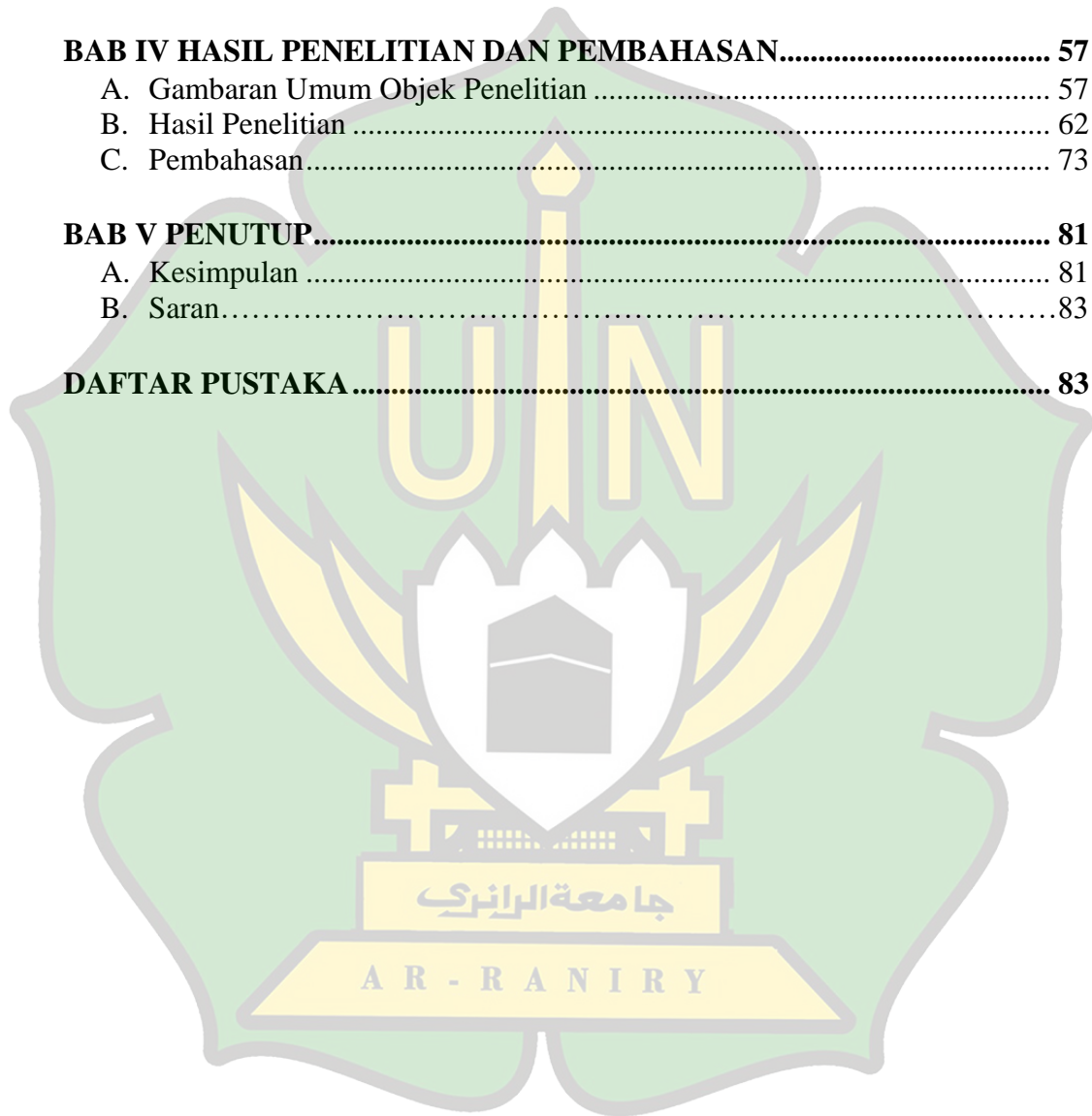
AR - RANIRY

Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penjelasan Konsep	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Konsep Dasar Terapi Dzikir dan Doa	11
1. Pengertian Terapi	11
2. Tujuan Terapi.....	12
3. Urgensi Terapi	13
4. Pengertian Dzikir	14
5. Macam – macam Dzikir	18
6. Manfaat Dzikir	23
7. Adab Dzikir.....	23
8. Pengertian Doa.....	24
9. Macam-macam Doa	26
10. Keutamaan Doa dan Manfaat Doa.....	28
11. Keajaiban Doa dan Keagungan Kekuatan Doa.....	30
C. Konsep Dasar Stres Mahasiswa.....	32
1. Definisi Stres.....	32
2. Jenis Stres.....	35
3. Faktor Penyebab Stres.....	35
4. Dampak Stres Pada Mahasiswa	38
5. Sumber-Sumber Stres	39
6. Gejala – Gejala Stres.....	40
7. Definisi Mahasiswa.....	42
8. Ciri – Ciri Mahasiswa	43
9. Tugas Dan Kewajiban Mahasiswa.....	44
10. Peranan Mahasiswa.....	44
D. Terapi Dzikir dan Doa Dalam Mengurangi Stres.....	46

BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Pendekatan Dan Metode Penelitian	48
B. Subjek Penelitian Dan Objek Penelitian	49
C. Teknik Pengumpulan Data.....	51
D. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	83



DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1 Pentadbiran Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI)
2. Table 4.2 Pensyarah Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI)



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Ilmiah dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- Lampiran 3 : Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 5 : Hasil Dokumentasi
- Lampiran 6 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang/individu memiliki banyak masalah dalam kehidupan, begitu banyak masalah jika dipandang dari berbagai aspek. Saat ini merupakan masa yang penuh kegelisahan, setiap permasalahan kehidupan dapat dilihat dan dirasakan dimanapun individu berada. Seiring dengan itu, kebutuhan semakin muncul dan tingkat perdamaian pun semakin minim. Dalam keadaan seperti ini, tidak mengherankan jika perasaan tidak tenang menjadi salah satu penyebab seorang itu stres. Stres disebut sebagai respons adaptif individu terhadap situasi yang diterima seseorang sebagai tantangan atau ancaman terhadap keberadaannya.¹

Selain itu, stres adalah keadaan internal yang disebabkan oleh tuntutan fisik pada tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dianggap berpotensi berbahaya, tidak dapat dikendalikan, atau di luar kemampuan individu untuk mengatasinya. Respons stres terhadap tekanan psikologis, baik internal maupun eksternal, disebut dengan respons perjuangan atau pertarungan. Yang dimaksud dengan “respons melawan” atau “respons melawan” adalah respons seseorang terhadap situasi yang dianggap berbahaya, sehingga menimbulkan respons “melawan” atau “menghindari”.²

¹ Ridha Sucinindyasputeri dkk. “Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi”, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 8 No. 1, Juli (2017) hal. 30-41

Pada umumnya siswa yang mengalami stres mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi mental siswa. Hal ini dapat menurunkan kemampuan siswa dalam mengoptimalkan kemampuannya untuk mencapai pertumbuhan pribadi dalam bidang akademik dan sosial. Emosi seperti stres, putus asa, dan ketakutan yang dirasakan siswa dapat menimbulkan emosi negatif dan guncangan psikologis yang kuat sehingga dapat membahayakan kesehatan mental siswa. Orang yang sakit jasmani dan rohani pasti mempengaruhi pola hidup dan perilaku sosialnya terhadap lingkungan.

Selain itu, stres yang dihadapi siswa juga dapat berkaitan dengan faktor pribadi seperti jarak dengan orang tua dan kerabat, ekonomi (pengelolaan keuangan, uang jajan), masalah interaksi dengan lingkungan dan teman baru, serta permasalahan lainnya.

Agama telah memberikan petunjuk kepada manusia tentang cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Untuk meningkatkan kualitas hidup, kesehatan fisik dan mental perlu diseimbangkan dan dioptimalkan. Dengan demikian, kesehatan mental berkaitan dengan bagaimana seseorang menangani stres dan tantangan untuk mencapai keharmonisan dalam hidup.

Manusia juga harus mempunyai keimanan dalam kehidupan sehari-hari sesuai prinsip keimanan ajaran Islam yaitu sabar, amanah, ridha dan takwa (takut). Oleh karena itu, untuk memperoleh ilmu yakin, ainul yakin, dan haqqul yak harus ditunjang dengan perenungan (meditasi), khususnya doa, dzikir, dan membaca Al-

²*Ibid.* Hal. 31.

Qur'an. Pentingnya prinsip rukun iman ini dapat menggugah keyakinan dalam diri individu bahwa Allah S.W.T mendatangkan ketenangan, seperti rasa aman dari rasa takut dan perasaan penuh rasa.³

Dzikir merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah s.w.t, Allah s.w.t menjanjikan kepada hamba yang berdzikir, dari mulai diampuni dosa, dimudahkan rezeki, diberi ketenangan hati dan pikiran, disehatkan jasmani dan rohani, diberikan rahmat oleh Allah, dihindari berbagai musibah, dibersihkan dan dilembutkan hati. Dzikir dapat digunakan untuk mengurangi stres pada seseorang. Dalam Islam, dzikir juga merupakan salah satu bentuk ibadah yang digunakan untuk mengelola stres.⁴

Adapun doa merupakan ibadah (pengakuan ketidakberdayaan seorang hamba) kepada Allah. Dalam doa terdapat ketenangan jiwa, kelapangan dada dan kententeraman jiwa. Bahkan, doa memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seorang muslim. Karena, berapa banyak pendosa yang telah mendapatkan hidayah dari Allah. Berapa banyak orang sakit disembuhkan Allah. Perubahan itu terjadi karena doa yang mereka panjatkan atau orang lain berdoa untuk mereka.⁵

Segala ibadah merupakan ikhtiar mengingat Allah, baik itu takbir, tahlil, tahmid, syukur, bacaan Al Quran, doa, dzikir maupun permohonan. Sesungguhnya dengan ketekunan beribadah kepada Allah, selalu mengingat-Nya,

³ Jarnawi Muhammad Nur, Azhari Azhari dkk. *“Implementasi Prinsip Yakin pada Rukun Iman dalam Konseling Islam.”* Irsyad Jurnal Bimbingan Penyuluhan Konseling dan Psikoterapi Islam (2020) hal. 70

⁴ Muhammad Arifin Ilham, *“The Miracle of Dzikir”* (Jakarta Timur: 2019) hal.6-7

⁵ Khalid ibn Sulaiman ar-Rabi'i, *“Keajaiban Doa”* (Jakarta: 2010) hal. 1

mensyukuri-Nya, memohon ampun dan berdoa akan mendekatkan manusia kepada Allah. Pada saat itulah manusia akan merasakan kepedulian dan pengawasan-Nya hingga harapan akan ampunan-Nya semakin kuat. Hal itu pun akan semakin kokoh berpijak pada kepuasan dan ruang hatinya, serta ia akan senantiasa merasakan hadirnya kedamaian dan kelegaan.⁶

Hal ini sejalan dengan firman surah al-Azab ayat 41-42:

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang. (QS. Al-Ahzab: 41- 42)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’d: 28)

Artinya : “Dan Rabbmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku-perkenankan bagimu.....” (QS. Al-Mukmin: 60)

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (QS. Ali ‘imran: 139)

Salah satu cara untuk mengatasi stres pada mahasiswa adalah dengan menggunakan terapi dzikir dan doa, sehingga terapi dzikir dan doa ini dapat mengurangi stres pada mahasiswa tersebut. Terapi dzikir dan doa mempunyai pengaruh dan manfaat yang baik terhadap psikologi seseorang.

⁶ Musfir bin Said Az-Zahri “*Konseling Terapi*” (Jakarta: Gema Insani Press, 2005) hal. 501

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti melihat banyak mahasiswa yang mengalami stres di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia, ianya menunjukkan bahwa ada beberapa keadaan yang mengakibatkan mahasiswa itu stres, antara gambaran mahasiswa yang mengalami stres, adanya masalah dalam organisasi, terlalu sibuk dengan organisasi dan banyak kerja yang harus dilakukan dalam organisasi, masalah akademik yang tinggi, sulit untuk menghafal ketika mahu ujian dan banyak tugas yang diberikan oleh dosen. Adanya masalah ini sangat berdampak negatif terhadap mahasiswa sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Berdasarkan hasil peneliti yang telah dilaksanakan sangat diperlukan upaya dzikir dan doa ini untuk membekali siswa dalam mengelola stres.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia, untuk melihat bagaimana terapi dzikir dan doa ini dapat membantu mahasiswa tersebut dalam mengurangi stres, dengan judul penelitian **“Terapi Dzikir Dan Doa Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang hasil permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada

mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.

2. Bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia
2. Mengetahui bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Untuk mengembangkan dan menambahkan ilmu pengetahuan khususnya bidang konseling dengan menggunakan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres.
 - b. Menambah pengetahuan baru bagi para pembaca khususnya pada mahasiswa yang mengalami stres dan bagaimana langkah-langkah mengurangi stres.

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi sarana penambah informasi bagi pembaca dan mengetahui bagaimana cara mengatasi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.
- b. Menjadi sarana penambah informasi bagi pembaca mengenai apa saja implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres dan hambatan yang terjadi pada mahasiswa Kolej Universiti Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.

E. Penjelasan Konsep

Untuk menghindari kesalahpahaman pada saat penafsiran dan memudahkan pemahaman maksud judul skripsi, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul skripsi :

1. Terapi

Terapi adalah suatu proses yang sistematis dan terencana untuk mengatasi permasalahan seseorang dengan tujuan untuk memulihkan, memelihara, melindungi dan mengembangkan keadaan orang tersebut agar pikiran dan hati orang tersebut berada pada keadaan dan kedudukan yang semestinya, yang artinya suatu usaha yang besar. Selain itu, terapi merupakan upaya terapeutik yang bertujuan untuk menyembuhkan penyakit jiwa.⁷

2. Dzikir

Secara bahasa, dzikir berarti mengingat, namun secara konsep berarti membasahi lidah dengan kata-kata puji-pujian kepada Allah SWT.

⁷ M.Solihin, “*Terapi Sufistik*” (Bandung: Pustaka Pelajar Setia, 2004) hal 82-83

Dzikir artinya berbicara dan mengingat dan merupakan rangkaian kegiatan mengingat Allah SWT dengan cara menenangkan pikiran dan membasahi lidah dengan kata-kata pujian kepada-Nya.⁸

3. Doa

Doa adalah meminta dan memohon pertolongan kepada Allah s.w.t atas sesuatu yang kita inginkan dan meminta sesuatu yang bermanfaat serta meminta agar di lepaskan atau dicegah dari sesuatu yang merugikan. Doa merupakan salah satu sarana ibadah untuk mengingat Allah, bahkan ia merupakan otak dari segala ibadah yang ada.⁹

4. Stres

Stres adalah keadaan ketidakseimbangan antara sumber daya individu dan kebutuhan pribadi. Stres juga merupakan suatu kondisi yang dialami secara berlebihan, tidak berhubungan dengan kemampuan mengatasi beban yang dialami seseorang.¹⁰

5. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang telah resmi mendaftar pada suatu perguruan tinggi negeri atau swasta untuk memperoleh pendidikan. Mahasiswa juga adalah status seseorang yang berusia antara 18 dan 25 tahun yang telah lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) dan masuk ke Universitas.¹¹

⁸ *Ibid.* hal. 32

⁹ Syihabuddin Ahmad “ *The Miracle of Do'a*” (Jakarta Timur: 2014) hal. 14

¹⁰ Gamma Rahmita Ureka Hakim dkk. “*Efektifitas pelatihan manajemen stres pada Mahasiswa*” *Jurnal Sains Psikologi*, Jilid 6, hal 75-79 Nomor 2, November (2017)

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu rujukan penulis dalam proses melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya landasan teori yang digunakan dalam merangkum penelitian yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Panji Arya Candra pada tahun 2021, dengan judul penelitian “Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Berlebihan Pada Kalangan Pengangguran Usia Dewasa Di Karang Baru Selatan”. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui apa penyebab stres berlebihan dan bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengatasi stres pada kalangan pengangguran usia dewasa di Karang Baru Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Dari penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berlebihan bisa dialami oleh kalangan pengangguran usia dewasa dikarenakan berbagai faktor antaranya pendidikan, pandemik covid-19 dan lowongan pekerjaan. Maka dengan adanya terapi dzikir ini mampu untuk mengatasi stres berlebihan pada kalangan pengangguran usia dewasa jika dilakukan secara terus menerus. Adapun persamaan penelitian ini sama-sama

¹¹ Tutut sugiarti “*Pengaruh Self Esteem Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa.*” (Lombok tengah : 2023) hal. 2

membahas tentang terapi dzikir dan perbedaan antara penelitian ini adalah fokus penelitian dan subjek penelitian.¹²

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis pada tahun 2017, dengan judul “Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dampak jama’ah dzikir terhadap ketenangan jiwa dan untuk mengetahui kendala-kendala apa saja yang dihadapi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan Deskriptif Analisis. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir bisa menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, lebih tawaduk rendah diri, dan memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang dapat dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah SWT. Adapun persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang terapi dzikir dan perbedaan penelitian ini adalah dalam fokus penelitian dan subjek penelitian.¹³

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Azhari pada tahun 2017, dengan judul “Pendekatan-Pendekatan Terapi Dalam Penanganan Residen NAPZA *Therapy Approaches In Handling Resident Of Drug*”. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat bagaimana pendekatan-pendekatan terapi dalam penanganan residen

¹² Panji Arya Candra “*Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Berlebihan Pada Kalangan Pengangguran Usia Dewasa Di Karang Baru Selatan*” (Skripsi), (Universitas Islam Negeri Mataram, 2021) hal 64

¹³ Tarwalis “*Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)* (Skripsi), (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2017) hal 84

NAPZA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang pada hakikatnya mencari kebenaran didalamnya, menggambarkan dan melihat dari perspektif pokok di tengah obyek penelitian. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa model-model terapi yang diterapkan oleh instalasi rehabilitasi NAPZA diantaranya adalah terapi religi seperti membaca al-Qur'an, zikir, shalat. Terapi psikologis seperti pembinaan mental melalui training motivasi. Konseling kelompok dan konseling individu. Terapi sosial melalui adanya terapi kelompok, komunitas bantu diri (*self-help group*), dan konseling keluarga yang didampingi langsung oleh pihak penanganan, dokter, perawat, konselor, psikolog. Jadi tingkat keberhasilan residen memberi perubahan yang lebih baik, karena residen menjalani dengan stabil dan tidak terlepas dari aturan-aturan yang berlaku. Persamaan penelitian ini salah satu model terapi yang digunakan adalah dzikir. Adapun perbezaan penelitian ini adalah subjek penelitian.¹⁴

B. Konsep Dasar Terapi Dzikir dan Doa

1. Pengertian Terapi

Terapi dalam bahasa Inggris berarti pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi setara dengan "*Al-istisyfa*" yang berasal dari kata "*syafa-yasfi-syifa'an*" yang berarti menyembuhkan. Menurut M. Sholihin terapi adalah suatu proses yang sistematis dan terencana untuk mengatasi

¹⁴Azhari "*Pendekatan-Pendekatan Terapi Dalam Penanganan Residen NAPZA Therapy Approaches In Handling Resident Of Drug*" Jurnal Penelitian Pendidikan Vol 17, No 1 (2017) hal.12

permasalahan seseorang dengan tujuan untuk memulihkan, memelihara, melindungi dan mengembangkan keadaan orang tersebut agar pikiran dan hati orang tersebut berada pada keadaan dan kedudukan yang semestinya, yang artinya suatu usaha yang besar. Selain itu, terapi merupakan upaya terapeutik yang bertujuan untuk menyembuhkan penyakit jiwa.¹⁵

2. Tujuan Terapi

Menurut Aziz Ahyadi dalam terapi cara penggunaannya hampir sama dengan psikoterapi, menurutnya tujuan terapi juga psikoterapi antara lain :

- a. Meningkatkan motivasi untuk melakukan hal yang benar. Tujuan ini sering kali dicapai melalui terapi yang terarah dan suportif. Persuasi, mulai dari nasihat sederhana hingga hipnosis, digunakan untuk membantu orang mengambil tindakan yang tepat..
- b. Mengubah kebiasaan. Terapi digunakan untuk memberi kesempatan untuk perubahan perilaku.
- c. Mengurangi stres emosional melalui kesempatan untuk mengekspresikan emosi yang mendalam. Fokusnya di sini hanya pada katarsis. Ini disebut pengalaman, dan kita tidak hanya membicarakan pengalaman emosional yang mendalam. Dengan mengulangi pengalaman ini dan mengungkapkannya, maka memunculkan pengalaman baru. Membantu klien mengembangkan potensi mereka. Dia akan bisa lepas dari fiksi yang dia jalani. Atau

¹⁵ M.Solihin, "Terapi Sufistik" (Bandung: Pustaka Pelajar Setia, 2004) hal 82-83

dia akan menemukan bahwa dia bisa berkembang ke arah yang lebih positif.

- d. Meningkatkan kesadaran diri. Terapi biasanya mengarahkan individu pada pemahaman yang lebih baik tentang apa yang mereka rasakan, lakukan, dan pikirkan. Ia juga akan memahami mengapa ia akan lebih rasional dalam menentukan langkah selanjutnya. Apa yang sebelumnya tidak dia ketahui akan menjadi lebih sadar sehingga dia sadar akan konfliknya dan dapat mengambil keputusan yang lebih tepat.
- e. Mengubah proses tubuh untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran pribadi. Misalnya saja senam relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas, senam yoga dan tari dapat digunakan untuk mengontrol stamina tubuh..

Dari sini dapat disimpulkan bahwa melalui berbagai tujuan terapi, kondisi klien membaik, klien mampu mengenali masalahnya, berkembang lebih jauh, dan mengurangi ketakutannya melalui relaksasi.¹⁶

3. Urgensi Terapi

- a. Menjadikan manusia agar dekat dengan Allah SWT
- b. Menuntun seseorang pada penyucian jiwa, sehingga kejernihan dan emosinya menjadi aman dan tenteram dalam jiwa.

¹⁶ Tiara Nurfaiah dkk “Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespektif Psikologi Islam” (Palembang; Noerfikri, 2016) hal 103

- c. Membantu seseorang menghilangkan rasa cemas dan gangguan emosi yang dapat mempengaruhi kesehatannya.
- d. Mengarahkan orang pada perubahan sikap kognitif, emosional, dan psikomotorik. Perubahan terjadi pada aspek kognitif, khususnya pasien akan memahami penyebab penyakit yang dideritanya. Kemudian pada aspek emosional, yaitu jiwa yang merasa tenang, tenteram dan damai karena telah menjalani kehidupan sesuai dengan norma agama dan sosial. Pada tingkat psikomotorik, ia akan kembali menjalankan perintah agama seperti shalat, zakat, dan puasa yang selama ini ia abaikan.¹⁷

4. Pengertian Dzikir

Dzikir berasal dari kata Arab *dzakara-yadzkaru-dzikran*. Kata ini secara bahasa mempunyai banyak arti yang berbeda-beda seperti menyebutkan, mengingat, memperhatikan, mengingat, menghubungkan, peduli, mempelajari, mengetahui dan memahami. Kata dzikir pada mulanya berarti “mengucapkan atau menyebutkan sesuatu dengan lidah”. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”. Karena “ingat” begitulah lidah sering menyebutnya. Demikian pula, berbicara dengan lidah memungkinkan hati kita mengingat lebih banyak tentang apa yang dikatakan.¹⁸

¹⁷ Andini, dkk. “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental” *Journal of Psychology, Religion and Humanity* (Oct, 2021) hal 183

¹⁸ Khoirul Amru Harahap & Reza Pahlevi Dalimunthe “*Dahsyatnya Doa & Zikir*” (Jakarta :2008) hal 3

Kata “menyebut” dikaitkan pada sesuatu, yang dimaksud adalah Namanya. Apabila nama suatu benda tertentu diucapkan, maka pemilik nama itu akan teringat atau disebutkan sifat, perbuatan, atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dengan demikian di sini dapat dipahami bahwa kata zikrullah dapat mencakup penyebutan nama atau ingatan Allah dalam kaitannya dengan sifat-sifat atau perbuatan Allah, surga atau neraka, rahmat dan siksa, perintah dan larangan-Nya, serta wahyu Miliknya, bahkan segala sesuatu yang berhubungan dengannya¹⁹

Sedangkan menurut pemahaman kita selama ini, dzikir berarti percakapan lisan, gerak tubuh, dan getaran batin sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama untuk mendekatkan diri kepada Allah.²⁰

Menurut para ulama yang mendalami amalan kerohanian atau yang dikenal dengan penganut tasawuf, dzikir mempunyai dua pengertian, yaitu pengertian sempit dan pengertian luas. Dzikir dalam arti sempit adalah dzikir yang dilakukan secara lisan atau dengan lidah saja. Dzikir lisan meliputi menyebut Allah atau apapun yang berhubungan dengan-Nya, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqalah, dan lain-lain. Boleh jadi pengucapan lidah disertai kehadiran hati, yaitu pembacaan ayat yang disertai kehadiran hati menyangkut kebesaran Allah yang diungkapkan makna kata-kata tersebut.

¹⁹ Ibid hal 3-4

²⁰ Ibid hal 7-8

Di sisi lain, dzikir dalam arti luas adalah kesadaran akan kehadiran Tuhan di segala waktu dan tempat, serta rasa keterhubungan dengan makhluk hidup, pengetahuan Tuhan tentang segala sesuatu di alam semesta ini, serta pertolongan dan perlindungan Tuhan. Saat ini zikir menjadi motivasi utama untuk mengikuti arahan-Nya, menjauhi larangan-Nya, bahkan hidup bersama-Nya.²¹

Dzikir juga memberikan dukungan yang sangat kuat di jalan menuju Allah. Tidak ada seorang pun yang dapat mencapai Tuhan kecuali dengan terus-menerus melantunkan dzikir kepada Tuhan. Jadi, dzikir adalah pujian yang diulang-ulang kepada Allah. Di kalangan sufi, dzikir adalah metode spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, dengan menyebut nama Allah atau beberapa bentuk kalimat suci.²²

Dalam Al-qur'an telah disebutkan perlunya dzikir, sebagaimana firman Allah SWT:

Artinya: (190) *“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (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.”* (Surah Al-Imran 190-191)

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak – banyaknya.*” (Surah Al-Ahzab ayat 41)

²¹ Ibid hal 8-9

²² Muhammad Arifin Ilham *“Indonesia Berdzikir”* (Jakarta: 2004) hal 23

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Surah Ar-Ra’d ayat 28)

Dengan rutin menyebut nama Allah di lidah, setidaknya sebagian kalimat yang diucapkan akan tetap tersimpan di hati, sehingga menimbulkan kesadaran akan kehadiran Allah dan kebesaran-Nya. Dzikir merupakan makanan bagi jiwa dan juga dapat menguatkan keimanan hamba. Semakin sering seorang hamba berdzikir, maka semakin lembut hatinya dan semakin bertumbuh keimanannya.

Terapi dzikir dapat dilakukan untuk mencegah gangguan psikologis khususnya stres. Dzikir yang digunakan dalam terapi Dzikir mempunyai banyak makna. Secara umum, dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan Kemuliaan-Nya yang mencakup hampir seluruh bentuk ibadah, antara lain tasbih, tahmid, takbir, do'a, beramal shaleh, dan menjauhi perbuatan atau perilaku menyimpang.²³

Dzikir merupakan suatu metode peringatan, motivasi, pengendalian dan ibadah kepada Allah. Dzikir menyadarkan individu akan pentingnya dekat dengan Allah, semakin dekat dengan Allah maka semakin sadar akan kebesaran-Nya dan dijaga serta diawasi tidak pernah hilang. Kepercayaan terhadap hakikat pengawasan Ilahi melalui dzikir dapat meningkatkan kesadaran bahwa individu senantiasa berada dalam pengawasan dan kendali atas perbuatan baik dan buruknya.

²³ Ibid hal 19

Beribadah langsung kepada Tuhan, selalu berdzikir kepada Tuhan, memohon ampun dan berdoa terus-menerus dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan. Orang tersebut merasa berada dalam pemeliharaan dan perlindungan Tuhan serta semakin yakin dalam mencapai *Magfirah*. Individu merasa lebih puas, lebih murah hati, dan lebih tenang serta damai. Aktivitas mengingat Tuhan dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan. Sesungguhnya berdzikir kepada Allah dapat menguatkan harapan untuk mendapat ampunan dan pahala dari Allah, serta dapat pula menimbulkan perasaan bahagia, nikmat, dan tenteram karena perasaan dekat dengan Allah.²⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah mengingat Allah bisa dilakukan kapan saja, di mana saja, baik dengan lisan maupun hati. Karena pada hakikatnya dzikir adalah perbuatan hati. Artinya hamba tidak boleh melupakan Allah dalam segala aktivitasnya. Terlepas dari setiap nafas dan detak jantungnya, Allah selalu hadir dalam ingatannya. Perilaku ini tentu memotivasi kita untuk selalu senang berbuat baik dan malu berbuat jahat.²⁵

5. Macam – macam Dzikir

Selain merupakan ibadah yang sangat mulia, dzikir juga merupakan amalan mengingat Allah SWT, mengingat kebesaran dan keagungan-Nya baik dalam perkataan maupun perbuatan, karena cara ibadahnya mudah,

²⁴ Amin Syukur M dan Fathimah Usman “*Terapi Hati*” (Jakarta: 2012) hal 59

²⁵ M. Khalilurrahman al Mahfani “*Keutamaan Doa dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*” (Jakarta: 2006) hal 30

dzikir dapat diamalkan kapanpun dan dimanapun. Di bawah ini adalah semua jenis dzikir :

a. Zikir Lisan

Dzikir lisan terbagi menjadi dua jenis, yaitu dzikir yang dilakukan secara perlahan (sir) dan dzikir yang dilakukan dengan suara keras. Dzikir yang dilakukan dengan suara keras dan berkelompok cocok untuk pemula. Karena dzikir diucapkan dan didengar oleh manusia dan membantu mengecualikan atau menghapus hal-hal lain yang terlintas di pikiran selain Allah SWT, selain itu zikir lisan juga dapat digunakan sebagai metode dakwah. Dzikir secara lisan, yaitu mengucapkan kalimat dzikir dengan lantang seperti tasbih, tahmid, tahlil, dan lain-lain. Kata-kata untuk membimbing pikiran agar selalu mengingat Allah SWT. Jika lisan senantiasa berdzikir, otomatis pikiran kita menjadi lebih kuat.

b. Zikir Pikir (Tafakkur)

Merenungkan penciptaan langit dan bumi yang mendatangkan berbagai hal dan bermanfaat bagi manusia, serta renungkan makna isi Al-Qur'an, termasuk zikir kepada Allah SWT, wujud zikir pikiran. Zikir tafakkur ini mendekatkan kita kepada Allah SWT apapun keadaan kita, baik saat kita berdiri, duduk, berbaring, maupun memikirkan cinta langit dan bumi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan kekuasaan, kebesaran dan keagungan Allah SWT pada setiap benda ciptaan-Nya.

c. Zikir Qalbu

Zikir qalbu ini zikir yang dilakukan dengan pikiran tanpa menggunakan suara atau kata-kata. Zikir ini sangat bagus karena itu bisa membuat kita lebih khusyuk. Zikir ini mengisi pikiran dengan kesadaran akan kedekatannya dengan Allah SWT dalam irama detak jantung dan tarikan napas. Keluar masuknya nafas yang bertepatan dengan kesadaran akan kehadiran Allah SWT merupakan tanda bahwa pikiran terasa hidup dan berkomunikasi langsung dengan Allah SWT. Dengan mengamalkan dzikir dapat melatih diri merasakan kehadiran Allah SWT dengan penuh keyakinan, mendengar, melihat panca indera dimatikan, pikiran yang berkomunikasi dengan Allah SWT. Dzikir hati menimbulkan keimanan yang sangat kuat, sebab hati dilihat, didengar dan dilihat oleh Allah SWT.²⁶

Ketiga jenis dzikir tersebut digunakan oleh mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI), untuk memberikan ketenangan hati, dan pikiran.

Adapun lafaz zikir yang dapat diamalkan untuk mengatasi gangguan psikis adalah sebagai berikut:

1) *Astaghfirullah*

Istigfar merupakan upaya mensucikan hati dan merendahkan diri di hadapan Allah. Istigfar merupakan perwujudan keinginan bertaubat dari segala kesalahan dan dosa.

²⁶ Muthiah Ahmad "Zikir Sebagai Media Komunikasi" Jurnal Dakwah Tabligh Vol 16, No 1, 2015 hal 93-95

Inilah kunci untuk memulai komunikasi yang sungguh-sungguh dengan Tuhan.

2) *Subhanallah*

Berbeda dengan istighfar, kalimat suci subhanallah memuji Tuhan. Dari sinilah kita memulai dzikir yang sebenarnya, dan inilah makna dzikir yang sebenarnya, yaitu Dzat Tuhan dengan segala sifat keagungannya. Menurut tafsir, mengingat Allah sambil berdiri, duduk dan berbaring berarti mengingat Allah dalam segala keadaan, sedangkan menurut Ibnu Abbas berarti mendirikan sholat dalam keadaan sesuai kemampuan. Pernyataan tersebut menekankan bahwa aktivitas manusia selalu berlangsung dalam tiga posisi yang disebutkan di atas: berdiri, duduk, dan berbaring.

Dan mengingat Allah dengan mengingat kekuasaan dan ketaatannya merupakan kewajiban manusia dalam menjalankan segala aktivitas yang dilakukannya.

3) *Alhamdulillah*

Bacaan ini mengandung makna agar kita tidak berpikiran negatif terhadap Tuhan, dan hanya berpikiran positif tentang Tuhan. Dengan memahami dan menghayati makna tasbeih, kemudian tahmid, kita menanamkan dalam jiwa kita sikap positif, optimisme dan penuh harapan kepada Tuhan untuk masa depan. Kata-kata ini bisa menjadi sumber kekuatan spiritual untuk

menghadapi kehidupan ini. Oleh karena itu, keimanan kepada Allah menjadi sumber ketabahan dan tidak mudah putus asa dalam perjalanan hidup ini. Dan inilah salah satu makna janji Allah *“Barangsiapa bertaqwa kepada Allah, maka Dia akan membuat baginya jalan keluar (dari segenap kesulitan) dan memberinya rezeki dari arah yang tidak diduga-duga”*.

4) *Allahu Akbar*

Lafazh Takbir ini mengandung makna bahwa manusia adalah makhluk kecil, tidak ada yang besar kecuali Allah saja. Ungkapan Allahu Akbar sering diucapkan ketika seseorang sedang shalat. Tujuannya adalah merendahkan diri dan menjadikan diri sekecil mungkin dihadapan Alam Yang Maha Esa.

5) *La Ilaha illallah*

Makna *“la ilaha illallah”* adalah menghilangkan segala sesuatu dari kesadaran kita kecuali Allah. Tidak ada yang benar-benar ada selain Dia. Ungkapan tauhid ini diturunkan dari generasi ke generasi, dari nabi ke nabi sebelumnya, dan ke nabi-nabi berikutnya. Hakikat agama dari awal hingga akhir zaman tidak pernah berubah.²⁷

²⁷ Tamama Rafiqah *“Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir”* Jurnal Dimensi August 2016, hal. 17-18

6. Manfaat Dzikir

Dzikir banyak manfaatnya, diantaranya ialah zikir sah dilakukan dalam keadaan suci maupun hadas. Hal ini dapat dilakukan dalam situasi apa pun, baik berdiri, duduk, atau berbaring. Singkatnya, dzikir dapat dilakukan kapan pun dan dalam kondisi apa pun, serta tidak membeda-bedakan ruang dan waktu.²⁸

Selain itu, dzikir menghilangkan segala kekhawatiran dan ketakutan, mendatangkan kegembiraan, menghilangkan segala keburukan, menguatkan jiwa dan raga, memperlancar datangnya rezeki, meningkatkan rasa hormat dan takut kepada Allah, serta membuat orang yang berzikir mendekatkan diri kepada Allah dan menghapus dosa dan kesalahan. Karena setiap amal shaleh menghapus kesalahan, dan dzikir juga menjadi penyebab sakinah (kedamaian), dan penyebab adanya naungan para malaikat. Inilah nikmat terbesar bagi seorang hamba. Orang yang paling utama adalah orang yang paling mengingat Allah dalam segala keadaan.²⁹

7. Adab Dzikir

Ada beberapa adab atau etika dalam berzikir, yaitu :

- a. Ikhlas kepada Allah s.w.t
- b. Apabila kita mengetahui keutamaan suatu amal, setidaknya kita harus mempraktikkannya, minimal sekali. “Kerjakanlah semampu kalian apa yang telah Aku perintahkan kepada kalian.” (HR Bukhari dan Muslim)

²⁸ Ibid hal 11-12

²⁹ Ibn ‘Atha’illah al-Sakandari “*Zikir Penenteram Hati*” (Jakarta: 2005) hal. 19-20

- c. Dzikir utama dilakukan bersamaan antara mulut dan hati..
- d. Sebaiknya mengingat dalam keadaan tenang, khusyuk dan rendah hati di hadapan Allah s.w.t.
- e. Tempat yang digunakan untuk berdzikir hendaknya bersih dan tenang (bebas dari segala sesuatu yang dapat mengganggu orang yang berdzikir).
- f. Makruh berdzikir saat buang air kecil/besar, saat berhubungan intim, saat mendengarkan khatib, dan saat mengantuk.
- g. Orang yang berdzikir hendaknya mengungkapkan isi hatinya, merenungkan dzikir yang dibacanya, memahami dan mengetahui maknanya.
- h. Saat berdzikir, disunnahkan duduk melingkar dalam kelompok dzikir.³⁰

8. Pengertian Doa

Secara bahasa, “doa” adalah meminta bantuan kepada orang yang lebih tinggi dari kita. Menurut syariat, yang dimaksud dengan “doa” adalah meminta pertolongan kepada Allah SWT, apapun yang kita inginkan, serta meminta sesuatu yang bermanfaat dan meminta agar terbebas atau dicegah dari sesuatu yang merugikan. Secara istilah yang dimaksud dengan "doa" adalah memohon secara langsung kepada Allah SWT agar diberikan nikmat

³⁰ M. Rojaya “Zikir-Zikir Pembersih dan Penenteram Hati” (Bandung: 2009) hal 40-42

dan apa saja yang diridhai-Nya serta dijauhkan dari keburukan dan kemalangan yang tidak dikehendaki-Nya.³¹

M. Quraysh Shihab mengatakan dalam bukunya “Lentera Hati; Kisah dan Hikmah Kehidupan”, menjelaskan bahwa “doa” adalah permohonan yang diminta kepada Allah SWT. Jika kita berdoa atau meminta, kita pasti merasakan kelemahan dan kebutuhan kita dihadapan-Nya. Hal ini harus ditunjukkan melalui ucapan dan sikap.

Sedangkan menurut Muhammad Muhyidin dalam bukunya “Misteri Energi Istigfar” mengartikan “doa” sebagai seruan, ajakan, dan permohonan. Istigfar menurutnya termasuk dalam doa, yaitu permintaan atau permohonan ampun kepada Allah SWT.³²

Iman Al Khathabi dalam kitabnya, *Sya'nud Du'a*, menjelaskan bahwa, doa adalah hamba yang menunjukkan kemiskinan kepada Allah dan memohon pertolongan kepada Allah dengan cara membebaskan diri dari keimanan akan adanya kekuatan selain Allah. Doa merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan seorang hamba Allah. Dengan berdoa, ia akan mampu merasakan indahnya puji-pujian kepada Allah dan menyadari nikmat Allah.³³

Di dalam Al-qur'an Allah SWT berfirman :

³¹ Ibid hal 14

³² Ibid hal 15

³³ Ibid hal 29-30

Artinya: *"Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"* (Surah Al-Mukmin ayat 60)

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa doa adalah komunikasi antara seorang hamba dengan Allah SWT untuk memohon dan memohon keinginan hidup di dunia dan akhirat, untuk mengadu terhadap permasalahan-permasalahan dalam kehidupan yang dihadapi, atau meminta perlindungan dari segala macam mara bahaya. Doa juga merupakan wujud ketergantungan seorang hamba yang lemah dan rendah hati kepada Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Agung, karena Dialah satu-satunya Dzat yang dapat dipercaya, tempat bersandar dan tempat terbaik untuk kembali.

34

9. Macam-macam Doa

Doa yang senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT, sebenarnya doa tersebut mempunyai maksud dan tujuan yang berbeda-beda. Selanjutnya dari semua doa digolongkan menjadi dua macam, seperti yang dikatakan Syekh Abdurrahman bin Sa'diy: *"Setiap perintah di dalam al-Quran dan larangan berdoa kepada selain Allah, meliputi doa masalah (permintaan) dan doa untuk ibadah"*. Jadi, dari semua jenis doa, sebenarnya terdiri dari dua macam. Perbedaan kedua jenis doa tersebut adalah sebagai berikut:

a. Doa masalah (permintaan)

Yang dimaksudkan dengan masalah atau doa permintaan ialah doa yang dipanjatkan untuk suatu permintaan atau bersifat permintaan untuk

³⁴ Ibid hal 30

memperoleh manfaat dan menghindari kemudaratan. Doa masalah (permintaan) ini dibagi menjadi tiga bagian.:

Pertama, Sebuah permintaan yang ditujukan hanya kepada Tuhan. Doa yang ditujukan hanya kepada Tuhan ini adalah doa yang benar. Doa tersebut mengandung tauhid. Barang siapa yang berdoa dan ditujukan kepada Allah semata maka akan mendapatkan balasan pahala.

Kedua, Permintaan ditujukan kepada selain Allah. Doa yang ditujukan kepada selain Allah adalah doa yang buruk dan tidak sesuai dengan ajaran Islam. Karena selain Allah tidak ada yang mampu memenuhi dan mengabulkan permintaan mereka. Contohnya seperti kuburan, pohon besar, dan tempat keramat. Bagi orang yang melakukan doa permintaan yang ditujukan selain Allah mereka termasuk orang-orang yang melakukan syirik. Balasan bagi mereka ini adalah dosa yang besar.

Ketiga, permintaan yang kepada selain Allah hal-hal yang dapat dicapai dan dapat dilakukan. Permintaan yang kepada selain Allah hal-hal yang dapat dicapai dan dapat dilakukan ini merupakan permintaan bersifat manusiawi. Hukumnya diperbolehkan, karena tidak mengandung syirik atau penyekutuan terhadap Allah SWT. Misalnya seperti; meminta orang lain, yang masih hidup untuk membantunya membawakan atau memindahkan barang. Atau membantunya dalam pekerjaan yang lain.

b. Doa Ibadah

Segala bentuk ibadah atau ketaatan kepada Allah, baik lahiriah maupun batiniah, merupakan doa. Sebab, pada hakikatnya tujuan utama segala bentuk ibadah, seperti shalat, puasa, haji, dan lain-lain, adalah untuk memperoleh keridhaan Allah dan menjauhkan diri dari siksa-Nya.³⁵

10. Keutamaan Doa dan Manfaat Doa

Dalam kaitan hubungan seorang hamba dan Sang Maha Pencipta, Allah Swt. Doa memiliki makna dan keutamaan tersendiri. Para ulama pada umumnya menyebutkan bahwa di antara keutamaan-keutamaan berdoa bagi orang muslim, yaitu:

- a. Merupakan perbuatan yang paling mulia dan dicintai Allah.
- b. Doa adalah ibadah dan ketaatan terhadap perintah Allah.
- c. Doa menghalangi kemurkahan Allah.
- d. Doa menunjukkan kecerdasan dan kekuatan batin seseorang.
- e. Doa dapat mencegah bencana yang belum terjadi dan menghilangkan bencana yang sudah terjadi.
- f. Doa merupakan pengikat cinta dan kasih sayang kepada sesama umat beriman.
- g. Berdoa merupakan sifat orang-orang *muttaqin*.
- h. Doa sebagai tempat berlindung dan harapan bagi mereka yang teraniaya.³⁶

³⁵ Ibid hal 20-22

Manfaat doa dalam perspektif agama Islam, menurut Syekh Sayyid Tantawi, Syekh al-Azhar, ia merangkumnya dalam tiga poin:

Pertama: Fungsi doa adalah untuk menunjukkan keagungan Allah SWT kepada hamba yang lemah. Melalui doa, hamba menyadari bahwa hanya Allah yang akan memberkatinya, menerima taubatnya, dan menerima doanya.

Kedua: Doa mengajarkan kita untuk malu dihadapan Allah. Karena ketika kamu mengetahui bahwa Allah mengabulkan doamu, wajar jika kamu merasa malu untuk mengingkari nikmat-Nya. Sekalipun seseorang sudah berada pada puncak keimanan yang kuat, ia akan semakin mendekatkan (taqarrub) mensyukuri nikmat-Nya.

Ketiga: Untuk mengubah hiruk pikuk kehidupan duniawi menjadi hari tafakur dan munajat suci di sisi Allah SWT, memisahkan keinginan duniawi menjadi ketenangan pikiran dan memberikan ketenangan hati dan jiwa.³⁷

Selain itu, doa memang bisa dikatakan memiliki sejuta manfaat untuk orang yang melakukannya. Karena dalam berbagai aspek, doa memberikan manfaat bagi orang yang memanjatkannya. Adapun manfaat itu, meliputi:

- a. Mengurangi frekuensi stres.
- b. Menurunkan emosi.
- c. Mengurangi rasa putus asa.
- d. Meningkatkan ketegaran hati.

³⁶ Ibid hal 23-33

³⁷ Ibid hal 102-106

- e. Meningkatkan daya tahan tubuh.
- f. Meningkatkan kemampuan pengembangan diri.
- g. Mejaga peluang keselamatan .
- h. Membuat orang menjadi lebih terbuka.
- i. Tingkatkan rasa cinta pada diri sendiri dan orang lain.
- j. Belajar untuk lebih mencintai diri sendiri dan bersikap baik kepada orang lain.

11. Keajaiban Doa dan Keagungan Kekuatan Doa

Syamsyudin Noor, S.Ag., dalam bukunya berjudul “Dahsyatnya Doa Para Nabi”, menyebutkan tujuh dari keajaiban doa, yaitu meliputi:

- a. Doa merupakan ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT.
 - b. Doa adalah sari pati ibadah.
 - c. Di sisi Allah SWT tidak ada yang mulia kecuali doa.
 - d. Tidak ada yang boleh melawan takdir selain doa.
 - e. Doa membawa manfaat bagi yang memohonnya.
 - f. Allah SWT, banyak mengajarkan doa-doa dalam Al-Quran, seperti halnya Rasulullah, beliau mengajarkan umatnya untuk banyak berdoa di siang dan malam hari agar mereka mengamalkannya.
 - g. Doa adalah kekuatan batin yang membuka pintu penghidupan dan jalan menuju keberkahan dan kemenangan dalam hidup dunia dan akhirat. Doa menjadi senjata ampuh bagi orang yang beriman untuk menjadi lebih baik.³⁸
-

Bisa dikatakan doa adalah kekuatan terbesar di muka bumi. Doa adalah ubat yang paling manjur, doa penolak bencana, doa senjata orang yang beriman. Doa merupakan salah satu ibadah yang diagungkan oleh Allah SWT. Layaknya ibadah – ibadah agung lainnya yang diperintahkan oleh Allah SWT, agar kita amalkan untuk memperoleh keberkahan dan pahala.

Selanjutnya, dalam kehidupan orang muslim doa digunakan sebagai sebuah senjata. Sebagaimana sebuah senjata pada umumnya, keampuhan sebuah senjata tergantung dari pemakaiannya. Ibarat pedang, pedang di tangan seorang pendekar kuat digunakan untuk menghancurkan musuh-musuhnya, namun setajam apa pun pedang itu di tangan orang yang lumpuh, pedang tak lain hanyalah hiasan semata. Demikian pula keampuhan doa tergantung pada keikhlasan doa dan keimanan doa. Semakin tinggi ketakwaan dan keikhlasan iman seseorang serta semakin kuat kekrabannya dengan Allah, maka semakin kuat pula daya doanya.

Rasulullah saw telah bersabda : *“Doa adalah senjata seorang mukmin dan tiang (pilar) agama serta cahaya langit dan bumi.”* (H.R. Abu Ya’la)³⁹

Oleh karena itu, doa sangatlah penting dan penting bagi kita. Semoga keinginan dan harapan kita dikabulkan oleh Allah SWT.

³⁸ Ibid hal 111-113

³⁹ Ibid hal 85

semoga segala sesuatunya dimudahkan karena kita selalu dalam pertolongan-Nya. Termasuk juga ketika kita berada dalam keadaan lapang juga harus berdoa. Karena pada saat seseorang sedang lapanglah doa merupakan sesuatu yang sangat muli dilakukan. Sabda Rasulullah saw: *Tidak ada sesuatu yang paling mulia dalam pandangan Allah, selain daripada berdoa kepada-Nya sedang kita dalam keadaan lapang.*” (H.R. Hakim) ⁴⁰

Sebaliknya jika seseorang tidak pernah berdoa, itu adalah bentuk kesombongan bahwa ia sebenarnya tidak membutuhkan Allah SWT. Allah murka terhadap orang yang tidak pernah berdoa. Sabda Rasulullah saw: *“Barangsiapa tidak (pernah) berdoa kepada Allah maka Allah murka kepadanya.”* (H.R. Ahmad) ⁴¹

C. Konsep Dasar Stres Mahasiswa

1. Definisi Stres

Stres adalah respons individu terhadap situasi yang berubah atau berbahaya. Hal ini dapat dianggap sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa/permintaan eksternal, seperti mengikuti ujian, atau keadaan internal, seperti kecemasan menghadapi ujian. Selain itu, stres adalah

⁴⁰ Ibid hal 85-86

⁴¹ Ibid hal 86

respons manusia yang tidak tepat terhadap tekanan tinggi dan jenis tuntutan lainnya.⁴²

Stres merupakan suatu keadaan yang mengharuskan seseorang untuk bereaksi karena mengganggu keseimbangannya. Menurut Lazarus dan Folkman, stres digambarkan sebagai respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan hidup yang memberikan tekanan pada kehidupan seseorang dan mempengaruhi kesejahteraannya. Menurut Kamus Webster, stres berasal dari bahasa Latin *strictus* yang berarti kesulitan, kesengsaraan, atau penderitaan.⁴³

Menurut Schrafer bahwa stres adalah ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan khusus yang mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun luar individu. Stres merupakan sesuatu yang datang dalam kehidupan, setiap orang pasti pernah dan merasakan stres, stres merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan manusia.⁴⁴

Menurut Bartsch dan Evelyn, stres adalah tekanan yang dirasakan ketika menghadapi ketegangan, suatu beban yang menarik seseorang dari

⁴² Lina Nur Hidayati & Mugi Harsono “*Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*” Jurnal Ilmu Manajemen Vol 18, No 1 (2021) hal. 20-21

⁴³ Faridah Aryani “*Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*” (Sulawesi Tengah: 2016) hal. 9

⁴⁴ Yoga Achmad Ramadhan & Ayu Kusumadewi Hudi Saputri “*Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz “Z”*” Jurnal Psikologi Vol 2, No 1 2019 hal 8-16

segala sisi, tuntutan dan harapan yang menantang kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi kehidupan.⁴⁵

Menurut WHO (2003) dalam (Priyoto, 2019), stres dapat dianggap sebagai respons tubuh terhadap stres psikososial (tekanan mental/beban hidup). Para ahli lainnya berpendapat bahwa stres merupakan suatu kesenjangan yang tidak dapat dihindari antara diri/jiwa dengan realitas kehidupan sehari-hari serta perubahan yang memerlukan penyesuaian.⁴⁶

Stres merupakan suatu pengalaman atau peristiwa yang sering dialami oleh seseorang. Stres dapat mengganggu pikiran, emosi, dan aktivitas sehari-hari. Lessard (1998) menemukan bahwa stres tidak hanya terjadi pada orang dewasa tetapi juga pada mahasiswa. Hal ini karena universitas merupakan lingkungan yang unik di mana mahasiswa sering kali harus menjalankan berbagai peran dan tugas yang harus mereka lakukan. Jika gagal, seseorang mudah mengalami stres.⁴⁷

Konsep stres yang diperkenalkan oleh Cannon disebut “respons melawan atau lari”. Stres ini merupakan gangguan homeostatis dan dapat menyebabkan perubahan keseimbangan fisiologis melalui rangsangan fisik dan fisiologis. Stres dapat memberikan dampak positif maupun

⁴⁵ Asmadi Alsa “*Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis*” Jurnal Psikologis, Vol. 39, Nomor 1, jun 2012, hal 69

⁴⁶ Ni Luh Putu Thrisna Dewi, dkk. “*Penerapan Metode Gayatri Mantra Emotional Freedom Technique (Geft) Pada Aspek Psikologis*” (Jawa Timur: 2019) hal 44

⁴⁷ Mastura Mahfar dkk “*Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar*” Jurnal Kemanusiaan Bil 9, (Jun 2007) hal. 1-2

negatif pada seseorang. Pengaruh positif, yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, meningkatkan kesadaran dan menciptakan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif dapat menimbulkan perasaan tidak aman, marah, depresi dan menimbulkan sakit kepala, sakit perut, susah tidur, dan tekanan darah tinggi.⁴⁸

2. Jenis Stres

Menurut Mubarak (2015) terdapat sebanyak empat jenis stres yaitu:

- a. Frustrasi, adalah suatu keadaan yang dialami ketika seseorang merasa jalannya untuk mencapai tujuannya terhalang.
- b. Konflik, adalah suatu kondisi yang terjadi ketika dua tindakan atau lebih saling bertentangan, yang masing-masing memerlukan ekspresi atau penekanan terhadap tindakan lainnya.
- c. Perubahan, adalah suatu kondisi yang apabila ditemui memerlukan penyesuaian.
- d. Tekanan adalah suatu keadaan dimana terdapat harapan atau tuntutan yang sangat tinggi terhadap seseorang untuk melakukan suatu perilaku tertentu.⁴⁹

3. Faktor Penyebab Stres

Banyak sekali faktor penyebab terjadinya stres, baik yang disebabkan oleh individu itu sendiri, maupun yang dapat mempengaruhi sekelompok

⁴⁸ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, “*Landasan Bimbingan dan Konseling*” (Bandung: 2016) hal 249

⁴⁹ Ibid hal 46-47

orang dan lingkungannya. Penyebab stres berbeda-beda tergantung usia dan kedewasaan seseorang. Faktor yang mendorong terjadinya stres antara lain faktor internal seperti faktor pribadi, keluarga, dan lingkungan. Stres disebabkan oleh beberapa faktor seperti cara berpikir seseorang, kepribadiannya, dan cara bertindaknya untuk menyelesaikan masalah di masa lalu. Stres juga dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kekecewaan, konflik, kehilangan, masalah interpersonal, serta perubahan peran dan tanggung jawab.⁵⁰

Biasanya stres akan terjadi dalam berbagai kondisi seperti kesepian, kurang tidur, rasa cemas, kecemasan yang tinggi, dan gejala fisiologis yang ternyata merupakan akibat dari peristiwa yang dialami.⁵¹

Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres pada siswa, jelas Towbes dan Cohen. Misalnya, mahasiswa yang baru memulai masa kuliah rentan mengalami stres akibat peralihan dari kehidupan ke perguruan tinggi.⁵²

Menurut Mubarak penyebab stres dapat digolongkan menjadi enam yaitu :

- a. Stres Fisik

⁵⁰ Ibid hal 40

⁵¹ Ibid hal 2

⁵² Ibid hal 1

Stres fisik adalah stres yang terjadi karena kondisi fisik seperti perubahan suhu yang terlalu tinggi atau terlalu rendah, cahaya atau sengatan listrik yang terlalu terang, dan kebisingan.

b. Stres Kimiawi

Stres diakibatkan oleh efek senyawa dalam obat-obatan, asam beracun, faktor hormonal, dan banyak lagi..

c. Stres Mikrobiologik

Stres akibat bakteri, virus, dan parasit dapat menyebabkan penyakit.

d. Stres Fisiologik

Stres yang disebabkan oleh struktur dan fungsi organ tubuh dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan organ dan fungsi sistemik yaitu struktur tubuh sehingga menyebabkan kelainan pada fungsi fisik.

e. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres disebabkan oleh gangguan perkembangan dan pertumbuhan sejak bayi hingga usia lanjut.

f. Stres psikologis dan emosional

Stres akibat gangguan situasi psikologis atau kurangnya adaptasi terhadap situasi psikologis, seperti hubungan sosiokultural, interpersonal, atau agama.⁵³

⁵³ Ibid hal 45-46

4. Dampak Stres Pada Mahasiswa

Menurut Campbell dan Svenson (1992), ketika stres dipandang secara negatif atau berada di bawah tekanan yang terlalu besar, hal itu dapat berdampak negatif pada kesehatan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Stres dapat memengaruhi kehidupan dan hubungan sehari-hari seseorang, serta berdampak negatif terhadap kesehatan, kepribadian, interaksi sosial, dan kesuksesan akademisnya.⁵⁴

Menurut Priyoto (2019), dampak stres terbagi menjadi tiga yaitu:

a. Dampak fisiologik

Biasanya dampak fisiologik yang dialami oleh orang yang mengalami stres yaitu masuk angin, kejang otot (kram), pusing, mengalami penurunan maupun peningkatan berat badan.

b. Dampak psikologik

Dampak psikologik yang dialami oleh orang yang mengalami stres yaitu kelelahan emosional, bosan, penurunan prestasi dan *burnout*.

c. Dampak perilaku

Dampak perilaku yang terlihat akibat stres seperti perubahan tingkah laku menjadi abnormal dan penurunan prestasi belajar.⁵⁵

⁵⁴ Ibid hal 2

⁵⁵ Ibid hal 49

5. Sumber-Sumber Stres

Menurut Thoits, sumber stres terbagi menjadi tiga kategori, yaitu (1) peristiwa kehidupan, (2) *chronic stres* (stres kronis), dan (3) masalah sehari-hari (*daily problem*). Sumber stres adalah suatu kondisi, situasi atau peristiwa yang dapat menimbulkan stres.

Atkinson dkk, dia mengatakan penyebab stres yang paling jelas adalah peristiwa traumatis, seperti situasi yang sangat berbahaya yang berada di luar kemampuan manusia. Bencana alam seperti gempa bumi dan banjir. Bencana akibat ulah manusia seperti perang dan kecelakaan pembangkit listrik tenaga nuklir, serta kecelakaan mengerikan seperti kecelakaan mobil dan pesawat. Serangan fisik seperti pemerkosaan atau percobaan pembunuhan.⁵⁶

Menurut Mubarak (2015), terdapat beberapa sumber informasi yang menentukan pengalaman seseorang ketika menghadapi peristiwa stres.

a. Lingkungan

Lingkungan menuntut kita untuk beradaptasi, misalnya terhadap cuaca, keramaian, kebisingan, tekanan waktu, tetapi juga terhadap berbagai ancaman terhadap keamanan dan harga diri kita, tuntutan terhadap hubungan pribadi, adaptasi terhadap perubahan teman, pasangan, dan keluarga.

b. Fisiologik (dari tubuh kita)

⁵⁶ Hartono & Boy Soedarmadji, "Psikologi Konseling Edisi Revisi" (Jakarta; 2013) hal 86

Sumber stres akibat perubahan keadaan tubuh kita, seperti menstruasi, kehamilan, menopause, kecelakaan, penuaan, kurang gizi dan kurang tidur, dapat menimbulkan stres pada tubuh.

c. Pikiran

Sumber stres yang berasal dari pikiran bisa berkaitan dengan konflik. Bolak-balik konflik dapat menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan.

d. Keluarga

Sumber stres juga dapat berasal dari keluarga, dimana perilaku, kebutuhan serta kepribadian masing-masing anggota keluarga akan saling mempengaruhi antara satu sama lainnya dan tidak jarang dapat menimbulkan perselisihan.⁵⁷

6. Gejala – Gejala Stres

Gejala stres dapat diamati melalui berbagai faktor yang menunjukkan adanya perubahan, baik pada tingkat fisiologis, psikologis, maupun sikap.

Perubahan gejala fisiologis ditandai dengan gejala seperti kesulitan menelan, sakit kepala, pusing, kelopak mata berkedip tanpa disengaja, nyeri punggung, nyeri pada wajah atau rahang, nyeri otot, lemas, sembelit, gangguan pencernaan, mual/muntah, nyeri perut, berat badan . Berat badan bertambah atau berkurang, diare, kehilangan nafsu makan atau mengidam makanan terus-menerus, kulit gatal dan merah, jantung berdebar-debar, nyeri dada, sering buang air kecil, tangan atau kaki dingin, insomnia,

⁵⁷ Ibid hal 47-48

keringat berlebih, tekanan darah tinggi, otot gemetar atau gelisah yang tidak disengaja gerakan dan mengi atau perubahan pernapasan.⁵⁸

Perubahan gejala psikologis ditandai dengan gejala seperti mudah tersinggung, depresi, kehilangan ingatan atau konsentrasi, perubahan suasana hati, sikap agresif yang luar biasa, mimpi buruk, kecemasan atau gairah berlebihan, panik, khawatir, sering menangis, pikiran untuk bunuh diri, perasaan kehilangan kendali, penurunan minat seksual dan periode kebingungan.⁵⁹

Gejala perubahan sikap ditandai dengan gejala seperti menggemeretakkan gigi, menggigit kuku, mengerutkan kening, menarik atau memutar-mutar rambut, bersuara keras, bernada tinggi, tertawa gugup, mengantuk pada kaki atau jari, merokok berlebihan, penggunaan obat bebas berlebihan. obat-obatan, diet ketat, sering menunda-nunda, langkah cepat, kehilangan minat terhadap penampilan, perubahan perilaku sosial secara tiba-tiba/penarikan diri dari interaksi sosial, dan lambat dalam melakukan hal.⁶⁰

Sementara itu, perubahan hubungan sosial ditandai dengan penarikan diri dari teman dan keluarga, kesulitan menjalin hubungan intim dalam

⁵⁸ Sutarto Wijono, *“Psikologi Induatri Dan Organisasi”* (Jakarta: 2014) hal 146

⁵⁹ Nurul Chomaria *“Bye-Bye Stres”* (Jakarta: 2018) hal 51-54

⁶⁰ Karl & Evelyn Bartsch *“Stress Dan Trauma Healing (A Manual For Caregivers)”* (Semarang: 2005) hal 35

konteks seksual dan sosial, serta kesulitan menjalankan peran sosial dalam pernikahan, keluarga, atau pekerjaan.

7. Definisi Mahasiswa

Menurut Hartaji (2012), mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar, belajar atau menimba ilmu dan terdaftar pada suatu bentuk pendidikan tinggi yang terdiri atas akademik, politeknik, sekolah menengah, institut sampai dengan universitas. Sementara itu, Siswoyo (2007) juga mengartikan mahasiswa adalah mereka yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau pada lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.⁶¹

Menurut Knopfemacher (Suwono, 1978), mahasiswa adalah calon lulusan yang keikutsertaannya dalam pendidikan tinggi (yang semakin terintegrasi ke dalam masyarakat) terdidik dan diharapkan dapat menjadi harapan calon intelektual.

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang menerima statusnya berdasarkan ikatannya dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan intelektual masa depan atau intelektual muda dari suatu kelas sosial yang seringkali dikualifikasikan dengan berbagai gelar.⁶² Biasanya siswa berusia antara 18 dan 25 tahun. Usia ini merupakan usia akhir masa remaja dan

⁶¹ Ibid hal 1

⁶² Harun Gafur “*Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*” (Bandung: 2015) hal 17

permulaan fase dewasa. Jadi dapat dikatakan bahwa usia pelajar merupakan fase dimana individu dapat memantapkan sikapnya terhadap kehidupan.⁶³

Mahasiswa merupakan orang yang menyandang gelar tertinggi setelah siswa. Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu “maha” (hebat) dan “siswa” (orang yang ikut belajar). Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ini merupakan suatu status yang dimiliki seseorang karena hubungannya dengan suatu universitas dimana ia diharapkan menjadi calon intelektual.

8. Ciri – Ciri Mahasiswa

Secara formal ciri-ciri seorang pelajar adalah memiliki kartu pelajar sebagai lambang dan keterangan yang menegaskan keberadaan seorang pelajar. Namun dari sudut pandang filosofis, ciri-ciri seorang siswa adalah sebagai berikut:

- a. Rasional
- b. Cerdas
- c. Inovatif
- d. Kreatif
- e. Intelek
- f. Radikal
- g. Idealis
- h. Revolusioner
- i. Militan⁶⁴

⁶³ Ibid hal 2

9. Tugas Dan Kewajiban Mahasiswa

Menurut Siallagan (2011), dalam lingkungan kampus, mahasiswa akan berperan sebagai anggota komunitas kampus yang tugas utamanya adalah belajar, membaca buku-buku yang berkaitan dengan materi kuliah, memberikan presentasi, dan membuat makalah, diskusi, menghadiri seminar dan kegiatan lainnya di kampus.

Selain itu, mahasiswa mempunyai tugas lain, antara lain menjadi agen perubahan dan kontrol sosial. Oleh karena itu, misi ini dapat menjadikan mahasiswa menjadi harapan negara di masa depan dengan mencari solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Berikut beberapa kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa:

- a. Bertakwa dan bermoral.
- b. Hormati semua aturan yang berlaku di tingkat departemen, jurusan, hingga universitas.
- c. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan kemahasiswaan.
- d. Menjaga kehormatan dan nama baik universitas.
- e. Bersikap sopan dan saling hormat-menghormati sesama mahasiswa, tenaga pengajar/dosen.⁶⁵

10. Peranan Mahasiswa

Peran mahasiswa adalah sebagai pencari ilmu pengetahuan sekaligus sebagai agen perubahan atau kontrol sosial. Secara umum terdapat 3 peran dan fungsi yang sangat penting bagi siswa, yaitu:

⁶⁴ Ibid hal 19

⁶⁵ Ibid hal 4

Pertama, peranan moral/etika dunia kampus adalah dunia dimana setiap mahasiswa bebas memilih kehidupan yang diinginkannya. Oleh karena itu disinilah letak tanggung jawab moral bagi setiap kita sebagai individu untuk dapat menjalani kehidupan yang bertanggung jawab sesuai dengan etika yang ada dalam masyarakat.

Kedua, peran sosial, selain tanggung jawab pribadi, mahasiswa juga mempunyai peran sosial, yaitu keberadaannya dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri tetapi dapat dan seharusnya bermanfaat bagi orang lain disekitarnya.

Ketiga, peran intelektual, seorang mahasiswa yang dianggap intelektual harus mampu menerjemahkan status tersebut ke dalam kehidupan nyata. Dalam arti menyadari bahwa fungsi mendasar seorang siswa adalah untuk terlibat dengan pengetahuan dan menggunakan kecerdasan yang diperoleh selama pendidikan untuk membawa perubahan ke arah yang lebih baik.⁶⁶

Mahasiswa seringkali mengalami stres akibat berbagai tugas akademik. Faktor akademis dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tersebut. Faktor ini dapat disebabkan oleh permasalahan seperti perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, prestasi akademik, tugas mata kuliah, pencapaian tujuan, nilai, dan kebutuhan untuk mengembangkan pengaturan diri dan keterampilan berpikir yang lebih baik. Hal ini mempunyai dampak yang sangat besar terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa itu sendiri.

⁶⁶ Ibid hal 26-27

Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi, bebas dari penyakit dan kecacatan. Beban ekonomi yang tinggi, kesenjangan sosial yang semakin lebar, dan kondisi sosial yang berbahaya menimbulkan stres dan gangguan psikologis lainnya pada individu dan masyarakat. Tuntutan akademik yang harus dihadapi serta ketidakmampuan individu dan mahasiswa dalam memenuhinya juga dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti stres.⁶⁷

D. Terapi Dzikir dan Doa Dalam Mengurangi Stres

Menurut pandangan Islam, terapi dzikir dan doa bisa mengurangi stres seseorang, ianya bisa dilakukan dengan pendekatan kerohanian, pendekatan kerohanian merangkumi cara pencegahan dan rawatan. Kedua-duanya perlu digabungkan karena menurut kaedah fikah (*Qawa'id Feqhiyyah*), “kemudaratan itu perlu dihilangkan menurut syarak,” sesuai dijadikan rujukan mengapa kita perlu mencegah diri kita daripada terlibat dengan masalah.⁶⁸

Pendekatan Islam dalam mengurus tekanan dan stres adalah mudah dan tepat. Manusia berasal dari Tuhan, cobaan dan tantangan hidup ini juga datangnya dari Tuhan untuk menguji keimanan dan kesabaran kita.

⁶⁷ Ambarwati, “*Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*”(2017) volume 5 No 1, hal 40-41

⁶⁸ Mohd Taib Dora Hamdan Abd Kadir “*Mengurus Stres*” (Batu Caves, Selangor: 2006) hal 13

Tentunya kita harus kembali kepada-Nya untuk mengatasi tantangan dan cobaan tersebut. Terdapat beberapa cara dan kaedah Islam dalam mengurus stres antaranya adalah:

- a. Mempunyai tingkat keimanan yang tinggi.
- b. Tadabbur Quran
- c. Menunaikan solat
- d. Berdoa dan bermunajat
- e. Banyakkan sedekah dan haapuskan perasaan cinta harta
- f. Mengutamakan kehidupan akhirat
- g. Meyakini kekuasaan tuhan⁶⁹



⁶⁹ Ibid hal 14-27

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Metode Penelitian

Penelitian sangat bergantung pada seberapa akurat data yang diperoleh dari subjek yang diteliti. Metode dan pendekatan penelitian sangatlah penting dalam mempelajari penelitian ilmiah ini. Oleh karena itu, diperlukan metode dan pendekatan yang memungkinkan peneliti memperoleh data yang akurat untuk penelitian yang diharapkan.

Menurut Anselm Strauss dan Juliet Corbin, penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang hasilnya tidak diperoleh melalui metode statistik atau bentuk perhitungan lainnya. Penelitian kualitatif adalah penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial yang alami, menekankan pada proses interaksi komunikatif yang antara peneliti dan yang diteliti. Fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian, misalnya tingkah laku, persepsi, tindakan, dan sebagainya. Penelitian kualitatif kemudian menghasilkan data deskriptif, misalnya bahasa, tingkah laku atau tulisan, dari subjek penelitian yang diamati.⁷⁰

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dalam penelitian kualitatif yang peneliti lakukan, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif analitis. Adapun pengertian dari metode deskriptif analitis

⁷⁰ Abd. Hadi & Asrori dkk, “*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*” Jawa (Tengah: 2021) Hal 12-13

adalah suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul. Oleh karena itu, penelitian ini tidak terbatas pada pengumpulan dan kompilasi data saja, namun juga mencakup analisis dan interpretasi data yang dikumpulkan. Hasil pendataan digunakan untuk mengetahui segala sesuatu yang mencerminkan keadaan sebenarnya di lapangan.

B. Subjek Penelitian Dan Objek Penelitian

Subjek dalam konsep penelitian mengacu pada responden, orang yang memberikan informasi, dan data yang akan diteliti. Di kalangan peneliti kualitatif, istilah responden atau subjek penelitian dikenal dengan informan, artinya orang yang memberikan informasi tentang data yang diinginkan peneliti relevan dengan penelitian yang dilakukan.⁷¹

Subjek penelitian adalah sesuatu yang sedang diteliti, subjek penelitian ini akan dibahas dan dianalisis oleh peneliti berdasarkan teori-teori yang sesuai dengan subjek penelitian tersebut. Dalam penelitian kualitatif, peneliti sendiri yang mendiskusikan topik penelitian dengan informan, yang mana peneliti harus mempersiapkan segala sesuatunya agar lebih mudah dalam melakukan penelitian lapangan.⁷²

Sampel atau sampling menurut Suharsimi Arikunto merupakan pemilihan sejumlah subjek penelitian sebagai wakil dari populasi sehingga dihasilkan

⁷¹ Muh. Fitrah & Luthfiyah “*Metodolgi Penelitian Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*” (Jawa Barat:2017) Hal 152

⁷² Sugiono “*Metode Penelitian Kualitatif, kualitatif dan R&D*”, Cetakan Ke-19, (Bandung: Alfabeta,2013) hal 326

sampel yang mewakili populasi yang dimaksud.⁷³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*.

Sugiyono menjelaskan *purposive sampling* ialah teknik penentuan responden atau teknik pengambilan sampel atau data dengan pertimbangan tertentu, dalam artian responden tersebut yang dianggap paling tahu mengenai apa yang peneliti butuhkan dalam penelitiannya.⁷⁴

Informan terbagi kepada tiga macam yaitu :

1. Informan Utama

Informan utama adalah mereka yang terlibat langsung dalam interaksi sosial yang diteliti.

2. Informan Pendukung

Informan pendukung merupakan orang yang dapat memberikan informasi tambahan sebagai pelengkap, sebagai pelengkap analisis dan pembahasan dalam penelitian kualitatif.

3. Informan Kunci

Informan kunci merupakan mereka yang mengetahui dan memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 9 orang informan yang terdiri daripada (mahasiswa) informan pendukung, (Ustaz/Tenaga Pengajar) informan kunci.

Kriteria informan pada penelitian ini adalah :

⁷³ Nurul Zuriyah, “*Metodologi Penelitian Social Dan Pendidikan Teori Aplikasi*”, Cet Ke-3 (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal.123

⁷⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*”, Cet Ke 26 (Bandung: Alfabeta, 2017) hal 85

1. Mahasiswa :

- a. Mahasiswa yang mengalami stres di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).
- b. Mahasiswa yang istiqamah melakukan dzikir dan doa.
- c. Mahasiswa yang ingin mengurangi stres dengan melaksanakan terapi dzikir dan doa.

2. Ustaz/Tenaga pekerja

- a. Ustaz yang sudah lama bekerja dan mengajar di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).
- b. Memiliki wewenang dan tanggungjawab kepada Mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).
- c. Yang mempunyai pengetahuan tentang ilmu agama.

Adapun sebagai objek penelitian ini adalah lokasi penelitian, untuk mengumpulkan informasi mengenai terapi zikir dan doa yang berupa tempat penelitian, penulis mengambil objek penelitian untuk melakukan penelitian lapangan khususnya di Kolej Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia. Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) ini terletak di Negara Malaysia, Negeri Terengganu, Daerah Kuala Terengganu, Mukim Manir dan Kampung Kubang Lembek.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan sesuai dengan pertanyaan

penelitian yang dilakukan, sehingga teknik pengumpulan data merupakan proses yang penting dan harus dilakukan dengan hati-hati dalam melakukan pengumpulan data, sehingga perlu dilakukan persiapan. Sebagaimana yang dikatakan Arikunto pengumpulan data merupakan tugas yang sangat penting dalam penelitian. Data yang dikumpulkan akan mempengaruhi kesimpulan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah: observasi, wawancara, dan dokumentasi.⁷⁵

1. Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mempelajari secara cermat dan mencatat secara sistematis.

Menurut Kartono, observasi adalah studi yang disengaja dan sistematis terhadap fenomena sosial dan gejala psikologis melalui observasi dan pencatatan. Tujuan observasi adalah untuk memahami karakteristik dan signifikansi keterkaitan antara faktor perilaku manusia dalam fenomena sosial.⁷⁶

Observasi juga merupakan kegiatan mengamati secara langsung suatu obyek untuk mengetahui keberadaannya, keadaannya, konteksnya, dan maknanya guna mengumpulkan data penelitian; Perhatikan aktivitas yang dilakukan oleh objek tersebut. Observasi ini digunakan dalam

⁷⁵ Nizamuddin, Khairul Azan, dkk “*Metodologi Penelitian Kajian Teoritis Dan Praktis Bagi Mahasiswa*” (Riau: 2021) hal 149

⁷⁶ Imam Gunawan, “*Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek*”(Jakarta:2013) hal 143

kaitannya langsung dengan interaksi (perilaku) dan percakapan yang dilakukan informan.⁷⁷

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi (*participant observation*), dimana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan terapi dzikir dan doa yang sedang dilakukan.

2. Wawancara

Interview atau wawancara merupakan salah satu bentuk komunikasi verbal berupa percakapan dengan tujuan mengumpulkan informasi. Selama wawancara, pertanyaan dan jawaban diberikan secara lisan. Biasanya komunikasi ini dilakukan secara tatap muka, namun komunikasi juga bisa dilakukan melalui telepon.⁷⁸

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik wawancara sistematis. Artinya proses wawancara berlangsung secara terencana. Dalam hal ini peneliti terlebih dahulu menyiapkan pedoman wawancara untuk mewawancarai para informan guna mendapatkan informasi bagaimana menerapkan terapi dzikir dan doa untuk mengurangi stres pada Mahasiswa Kolej Universitas Darul Quran Islamiyyah (KUDQI).

Untuk wawancara yang dilakukan, peneliti terlebih dahulu menyiapkan pedoman tertulis tentang apa yang ingin ditanyakan kepada responden. Berbagai macam pertanyaan telah kami kumpulkan, mulai dari

⁷⁷ Idrus & Muhammad “*Metodologi Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*” (Yogyakarta: 2009) hal 101

⁷⁸ Iskandar “*Metode Penelitian Dakwah*” (Jawa Timur: 2021) hal 137

pertanyaan yang mudah dijawab responden hingga pertanyaan yang lebih kompleks.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tahun 2 dan 3 yang mengalami stress di Kolej Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.

3. Dokumentasi

Metode pengumpulan data dokumen mengumpulkan data yang diperoleh melalui dokumentasi. Dokumentasi ini adalah catatan peristiwa masa lalu yang diungkapkan dalam bentuk lisan, tulisan, atau seni. Dokumentasi juga digunakan untuk mendukung kredibilitas temuan penelitian melalui foto, karya ilmiah, dan karya seni yang ada. Dokumentasi membantu peneliti melengkapi data hasil observasi dan wawancara.⁷⁹

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data yang dikumpulkan berupa foto-foto sebagai dokumentasi penelitian.

D. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, analisis data harus dilakukan sebelum memasuki lapangan, pada saat memasuki lapangan, dan setelah meninggalkan lapangan. Analisis data juga dilakukan pada saat proses pengumpulan data dan setelah pengumpulan data selesai dalam jangka waktu tertentu.⁸⁰

⁷⁹ Albi Anggito & Johan Setiawan, "Metodologi Penelitian Kualitatif" (Jawa Barat: 2018) hal 145

⁸⁰ Anim Purwanto "Konsep Dasar Penelitian Kualitatif Teori Dan Contoh Praktis" (Lombok Tengah:2021) hal 103

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan sambil mengumpulkan data dalam jangka waktu tertentu. Pada saat wawancara, peneliti melakukan analisis terhadap jawaban responden. Jika jawaban orang yang diwawancarai kurang memuaskan. Peneliti kemudian akan terus mengajukan pertanyaan sampai titik tertentu untuk mendapatkan data atau informasi yang lebih dapat diandalkan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan langkah-langkah yang digunakan oleh Miles dan Huberman. Langkah ini terdiri dari tiga kegiatan bersamaan: *reduksi data*, *penyajian data*, dan *penarikan kesimpulan/verifikasi*.

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan suatu proses seleksi yang menitikberatkan pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Jumlah data yang diperoleh di lapangan sangatlah besar dan harus dicatat secara cermat dan rinci. Oleh karena itu, rangkum datanya dan pilih poin-poin penting saja.

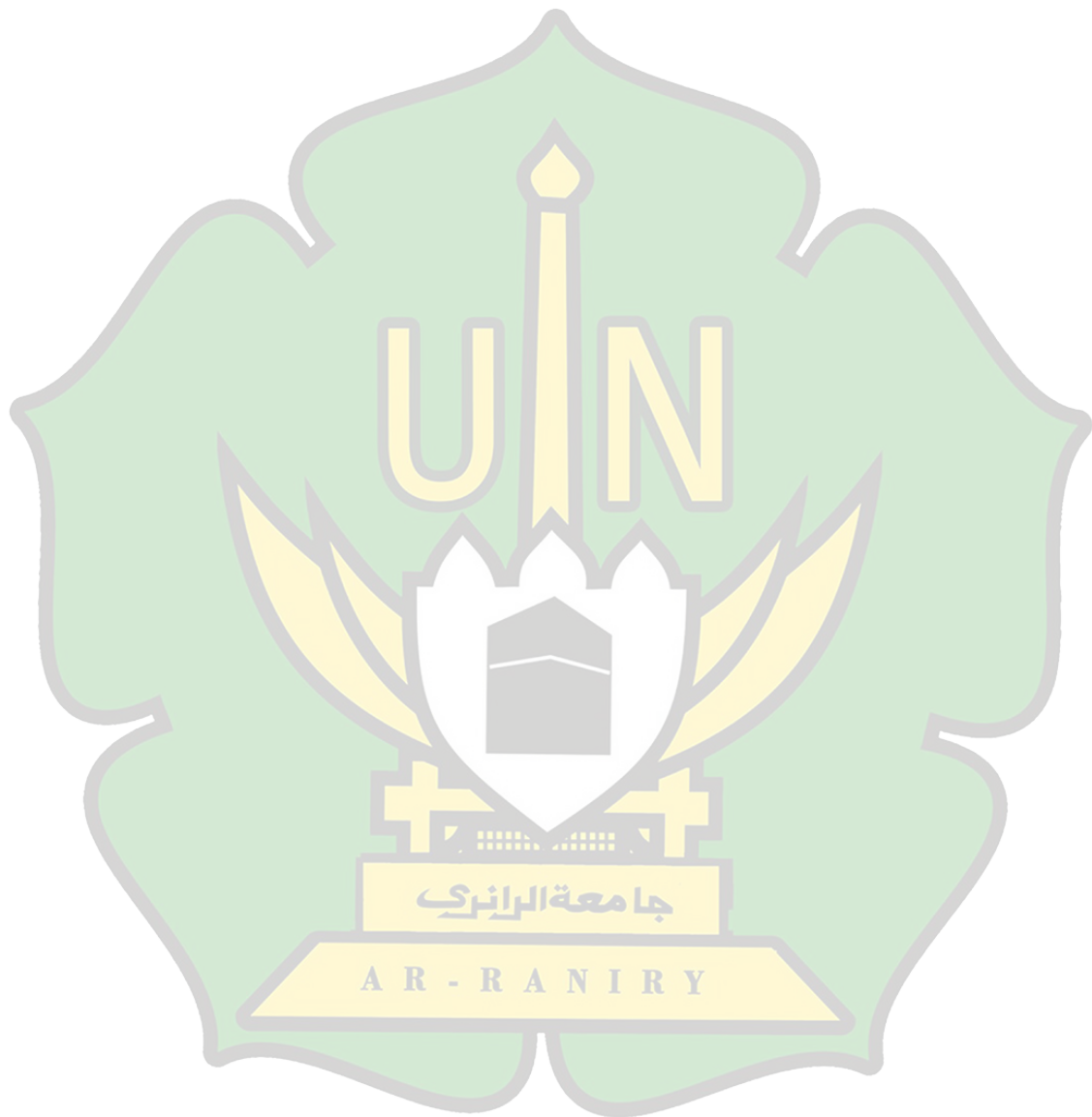
2. Penyajian data

Pada langkah ini peneliti menyajikan data dalam bentuk deskriptif berdasarkan aspek-aspek yang diteliti sesuai rumusan penelitian.

3. Pengambilan kesimpulan

Kesimpulan diambil secara bertahap, dimulai dari kesimpulan sementara. Namun seiring bertambahnya data maka akan dilakukan verifikasi data, termasuk mengkaji kembali data yang sudah ada (reduksi

atau penyajian). Untuk memantapkan keputusan yang diambil, peneliti juga meminta adanya peninjauan kembali oleh pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Setelah ini selesai, peneliti membuat keputusan akhir.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI)

Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam swasta yang menjalankan program kembar dengan Universitas Al-Azhar di Mesir. KUDQI didirikan pada tanggal 1 November 2000 dan disetujui serta didaftarkan pada Departemen Agama Islam Terengganu pada tanggal 2 September 2002.

Kampus KUDQI terletak di Kg Kubang Lembek, Manir, sekitar 15 km dari pusat kota Kuala Terengganu. Kampus indah di kawasan desa ini dibangun dengan sumbangan masyarakat dan ditempati penuh pada bulan April 2001 dan dapat menampung 400 mahasiswa sekaligus. KUDQI menawarkan studi penuh waktu di bidang Syariah dan Usuluddin. Selanjutnya memberikan kemudahan kepada masyarakat yang ingin mempelajari ilmu Islam melalui talaqqi.

2. Ahli Majlis KUDQI R A N I R Y

- a. YB Dato' Haji Husain Awang
- b. DR Mohd Safri Ali
- c. YB Ustaz Hilmi Harun
- d. YB Ustaz Mohd Nor Hamzah
- e. Ustaz Shahrizukirnain Abdul Kadir
- f. Ustaz Mohd Soud Said

- g. Ustaz Ibrahim Tahir
- h. Ustaz Haji Ismail Osman
- i. Ustazah Noorzila Mohamad

3. Pentadbiran KUDQI

Tabel 4.1

Pentadbiran KUDQI

Pengarah	Haji Wan Abdullah Wan Salleh
Timbalan Pengarah II (Hal Ehwal Pelajar)	Mohd Suhaimi Bin Abdul Wahab
Pendaftaran	Haji M. Shukrimun Bin Shamsudin
Timbalan Pengarah I (Hal Ehwal Akademik)	Syed Amni Syed Mohamed

Sumber Data: Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI)

4. Pensyarah KUDQI

Tabel 4.2

Pensyarah KUDQI

Nama Pensyarah	Fakulti
Ustazah Asmaa' Binti Harun	Syariah Islamiyah
Ustazah Hamidah Binti Harun	Syariah Islamiyah
Ustaz Abdul Fatah Bin Zakaria	Usuluddin
Ustaz Zhafri Amali Bin Amaladdin	Syariah Islamiyah
Ustaz Atiqullah Mjrsyid Bin Abdul Halim	Usuluddin
Ustaz Mourad Dawoudi	Tutor Bahasa Arab
Ustaz Ahmad Faizuddin Bin Abdul Fatah	Tutor Bahasa Inggeris
Puan Noor Faedahtil Wahidah Binti Roshid	Tutor Bahasa Melayu

Sumber data: Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI)

5. Falsafat dan Matlamat KUDQI

a. Melahirkan generasi muslim yang beriman, berpengetahuan dan berpegang teguh dengan ajaran Islam.

b. Motto : Beriman. Berilmu, Beramal

Matlamat :

c. Melaksanakan sistem Pendidikan Islam yang bersistematik

d. Melahirkan graduan intelek Islam yang beriman, bertakwa dan berketerampilan serta berupaya merubah dan memandu masyarakat ke arah kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat.

e. Melahirkan alim ulama, intelek Islam dan pejuang Islam yang berilmu tinggi, berkemampuan dan berwibawa.

f. Mendekatkan masyarakat kepada Islam dan menghidupkan penghayatan Islam secara berterusan dalam kehidupan seharian.

g. Melahirkan graduan yang mampu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.

h. Mengangkat martabat ilmu-ilmu Islam di Malaysia

i. Bekerjasama dengan istituti-istituti Islam yang lain dalam usaha membentuk masyarakat Islam dan membangunkannya dengan tarbiyyah Islamiyyah yang berlandaskan al-Quran dan al-Sunnah.

6. Sistem Pengajian

- a. Pembelajaran di KUDQI berbasis semester, dan kemajuan mahasiswa melalui proses pembelajaran melalui ceramah, tutorial, diskusi, ujian tengah semester, atau tugas kuliah dan ujian akhir semester.
- b. Setiap tahun akademik mengandungi dua (2) semester.
- c. Setiap satu semester akademik mengambil masa 20 minggu yang terdiri dari tempoh perkuliahan, cuti pertengahan dan akhir semester, minggu ulangkaji dan peperiksaan.
- d. Jumlah semester keseluruhan ialah enam (6) semester iaitu tiga (3) tahun akademik.

7. Tempoh dan Waktu Kelas

- a. Hari : Kelas setiap Ahad hingga Khamis
- b. Waktu : 8.00 pagi – 4.30 petang

8. Syarat Kemasukan

- a. Berumur 18 hingga 45 tahun semasa memohon.
- b. Mempunyai salah satu kelulusan yang tersebut di bawah:
- c. SPM (bersyarat), STPM (bersyarat), STAM, Syahadah 4 Thanawi, Tamat pengajian pondok, tamat pengajian Tahfiz dan lain-lain setaraf dengannya.

9. Peperiksaan Semester

- a. Syarat-syarat melayakkan menduduki peperiksaan:

- 1) Diluluskan kelayakan menduduki peperiksaan oleh Pentadbiran kolej dan pensyarah (bagi mata pelajaran).
 - 2) Kehadiran kuliah mesti 70 peratus atau lebih.
 - 3) Menjelaskan sebanyak 70 peratus dari keseluruhan yuran pengajian pada semester tersebut.
- b. Pembahagian markah
- 1) 40% (penilaian berterusan)
 - 2) 60% (peperiksaan akhir)
- c. Mahasiswa/i boleh dilucutkan kelayakan menduduki peperiksaan jika didapati tidak mematuhi salah satu syarat tersebut di atas.
- d. Mahasiswa/i boleh memohon untuk dikecualikan dari menduduki peperiksaan akhir semester dengan mengajukan alasan yang munasabah secara bertulis kepada pihak Hal Ehwal Akademik (HEA) dan mendapat kelulusan bagi pengecualian tersebut.

10. Pengajian Yang Ditawarkan

- a. Diploma Syariah Islamiyah
- b. Diploma Usuluddin
- c. Diploma Syariah Islamiyah & Tahfiz
- d. Diploma Usuluddin & Tahfiz

B. Hasil Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai terapi dzikir dan doa untuk mengurangi stres pada mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) dengan melihat gambaran umum mahasiswa menghadapi stres, implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres dan bagaimana pengaruh dzikir dan doa bisa mengurangi stres. Proses penelitian dilakukan mulai tanggal 17 Juli – 3 September 2023. Maka peneliti memperoleh hasil penelitian sebagai berikut oleh karena itu, peneliti memperoleh hasil penelitian sebagai berikut.

1. Gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.

Pada bahagian ini, hasil dari penelitian di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI), berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melakukan penelitian di Kolej tersebut dapat disampaikan hal-hal sebagai berikut. Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) memiliki program tersendiri untuk penyembuhan stres pada mahasiswa, yang dikenal sebagai terapi dzikir dan doa. Gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres seperti perubahan tingkah laku, kurang berkomunikasi, sering menangis dan kurang fokus semasa belajar. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang mengalami stres karena adanya masalah

tanggungjawab pada organisasi di kampus, dalam aktivitas organisasi, stres muncul disini karena banyaknya program dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam organisasi. Adapun hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa dilakukan 3 kali sebulan dengan diterapkan zikir munajat yang disediakan, dan dzikir doa harian.

Berdasarkan hasil wawancara, pertanyaan yang diajukan kepada SA selaku Ustaz di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI). Adapun pertanyaan adalah : Bagaimana gambaran umum menunjukkan mahasiswa itu stres dan bagaimana implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia ?

“Saya melihat perubahan yang terjadi dikalangan anak didik saya, seperti sering menangis, perubahan tingkah laku, sulit untuk tepati waktu, bersikap agresif. Jadi pelaksanaan terapi dzikir dan doa yang di lakukan di kolej ini 3 kali sebulan dengan dzikir munajat, serta mahasiswa disini juga saya menyuruh beliau menerapkan dzikir harian.”⁸¹

Kesimpulan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada Ustaz tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) memberi gambaran umum seperti perubahan pada tingkah laku, sering menangis, bersikap agresif, sulit untuk tidur, dan sulit untuk memahami mata kuliah. Implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada

⁸¹ Wawancara dengan dengan Ustaz SA , pada 23 juli 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) dilakukan 3 kali sebulan, dan mahasiswa juga menerapkan dzikir harian.

Hasil wawancara, pertanyaan yang diajukan kepada SS selaku Ustaz di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI). Adapun pertanyaan adalah : Apakah hambatan apabila melakukan terapi dzikir dan doa kepada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) ?

“Saya melihat ada beberapa hambatan yang mahasiswa alami saat melakukan upaya terapi dzikir dan doa ini antara salah satu hambatan yang mahasiswa alami seperti mahasiswa kurang menghayati dzikir dan doa yang diucapkan”⁸²

Berdasarkan hasil wawancara, pertanyaan yang diajukan kepada SS selaku Ustaz di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) menunjukkan bahwa mahasiswa kurang menghayati terapi dzikir dan doa yang dilakukan dan ianya menjadi salah satu penyebab upaya terapi dzikir dan doa yaitu kurang berhasil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mengalami stres, adapun pertanyaannya adalah apa saja faktor penyebab stres, selain dari dzikir apa saja yang dilakukan untuk menghilangkan stress dan bagaimana implemestasi atau cara-cara dzikir dan doa yang dilakukan untuk menghilangkan stress ?

Wawancara yang peneliti lakukan dengan HN selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Kebiasaannya saya stres disebabkan masalah belajar, susah dalam memahami mata kuliah atau madah, jadi di kolej ini saya dilantik sebagai ketua

⁸² Wawancara dengan dengan Ustaz SS , pada 23 juli 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

pelajar atau dikenal sebagai ketua mahasiswa, jadi banyak kerja dalam organisasi yang harus saya lakukan. Kemudian susah atau sulit untuk saya membahagikan jadwal waktu belajar dan jadwal organisasi itulah penyebab atau punca saya stress. Selain berzikir cara yang saya lakukan untuk menghilangkan stress tersebut dengan beriadah, sukan atau jogging diwaktu petang, tidur. Dan cara yang paling utama yang saya lakukan saya berdzikir harian selepas solat, saya berdzikir semasa memandu, dan terapi dzikir dan doa yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan⁸³

Wawancara yang peneliti lakukan dengan AG selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Kebiasaannya saya stress sebab belajar, belajar ni susah nak paham, sulit untuk hafal, dan menyebabkan malas untuk masuk kelas, selain itu saya stress sebab mau cari uang, uang tambahan untuk membayar uang spp dan uang belanja sehari-hari, selain itu ada juga sebab teman, biasalah manusia kadang dia membuatkan kita stress, ada juga sebab keluarga jadi jikalau saya stress saya melakukan. Jadi selain zikir kepada allah saya melakukan aktiviti yang boleh membuatkan saya tidak teringat akan masalah itu. Kadang saya mendengar ceramah ustadz di hp, dan zikir semasa membawa honda. Implementasi terapi zikir dan doa yang saya lakukan itu dengan dzikir harian, dzikir sebelum tidur dan dzikir yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan.⁸⁴

Wawancara yang peneliti lakukan dengan HU selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Saya stress disebabkan masalah organisasi, kerja yang banyak yang harus dilakukan, masalah belajar susah untuk faham dan sulit untuk menghafal, jadi kalau saya stress biasanya saya tidur dan coba untuk menghilangkan masalah itu, dan cara yang paling berkesan untuk menghilangkan stress ini saya berdzikir mengingati Allah dan berdoa selepas solat, dan dzikir munajat yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan.⁸⁵

Wawancara yang peneliti lakukan dengan H selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

⁸³ Wawancara dengan informan HN, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁸⁴ Wawancara dengan informan AG, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁸⁵ Wawancara dengan informan HU, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

“Kebiasaannya saya tu stress disebabkan masalah pribadi, kadang terlampau ditekan untuk menyelesaikan sesuatu dalam keadaan tubuh dan minda terlalu letih, banyak masalah dalam organisasi, kadang itu membuatkan saya tu letih disebabkan terlalu banyak perkara yang harus saya selesaikan, dan mengejar due date tugas atau kerja yang harus selesaikan dalam masa yang dekat. Cara saya menghilangkan stress tersebut saya berzikir pada waktu pagi yang tenang tanpa ada gangguan daripada manusia dan persekelilingan yang terlalu bising. Selain itu saya berdoa dan berzikir selepas solat dan melakukan zikir munajat yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan. Selain berzikir saya meluangkan masa bersama kawan-kawan yang boleh membuatkan minda kita rehat seketika daripada memikirkan masalah tersebut. Contohnya, saya berkumpul dengan kawan-kawan di suatu tempat dan berkongsi segala cerita yang ada.”⁸⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan RK selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Kebiasaannya saya stress disebabkan adanya masalah dalam organisasi, banyak kerja yang harus lakukan dalam organisasi tersebut, apabila saya banyak memegang jawatan ini ia menyebabkan saya kurang fokus dan tidak sempat fokus dalam belajar, tambahan pula kurang waktu untuk ulang kaji, tidak sempat untuk saya menghafal Al-qur’an dan tidak sempat untuk mengejar waktu tasmu’ Al-qur’an dengan ustaz. Kalau assignment itu okey aja. Selain itu saya stress disebabkan ada masalah keluarga juga kadang itu yang membuatkan saya menjadi tertekan. Cara yang saya lakukan untuk menghilangkan stress tersebut saya akan mencari suatu tempat yang bisa saya duduk seorangan. Seperti melihat permandangan alam, melihat langit dan burung-burung, kebiasaannya kalau mengamati keindahan alam ianya membuatkan saya merasa tenang. Selain itu saya juga berzikir harian, zikir yang selepas solat dan zikir yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan itu.”⁸⁷

Wawancara yang peneliti lakukan dengan SNS selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Kebiasaannya saya tu kalau stress disebabkan banyaknya kerja berlebihan dalam organisasi memandangkan saya sebagai timbalan ketua pelajar di kolej kudqi ini, kerja yang berlebihan itu harus di hantar dalam masa yang terdekat. Ianya menyebabkan saya kurang waktu rehat dan kurang rehat itu membuatkan saya stress sehingga emosi saya kurang stabil. Selain itu

⁸⁶ Wawancara dengan informan H, pada 23 juli 2023, , di Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI).

⁸⁷ Wawancara dengan RK, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI).

membuatkan saya pusing berpanjangan dan mengganggu kesihatan tubuh badan saya. Antara faktor lain menyebabkan saya stress disebabkan orang sekeliling, baik itu rakan sekerja mahupun pelajar. Cara atau langkah yang saya lakukan untuk menghilangkan stress tersebut saya keluar berjalan ke pantai melihat ombak dan menghirup udara segar sambil melihat keindahan alam. Selain itu saya juga meluahkan masalah yang dihadapi kepada sahabat saya, dan meminta pandangannya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Yang paling utama cara yang saya lakukan untuk menghilangkan stress tersebut dengan mengingati Allah. Cara saya berzikir itu selepas solat 5 waktu, sebelum tidur, zikir harian, dan zikir yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan.⁸⁸

Wawancara yang peneliti lakukan dengan RY selaku mahasiswa mengatakna bahwa :

“Kebiasaannya saya stress disebabkan kerja dalam persatuan/organisasi, memikul Amanah yang sangat berat, harus menyiapkan kerja persatuan, kadang tu saya stress disebabkan orang sekeliling, tipu lah kalau bilang orang sekeliling membuatkan kita tidak stress. Selain itu stress sebab lapar, tapi yang paling membuatkan saya stress tu kerja persatuan la. Cara yang saya lakukan untuk menghilangkan stress tu dengan tidur, menangis, termenung, makan dan main game, dan yang paling utama saya mendekati diri kepada Allah, seperti solat dan berzikir macamtu. Langkah/cara zikir yang saya lakukan itu dengan istighfar, selawat, zikir harian dan terapi zikir dan doa yang dilakukan di kolej 3 kali sebulan.⁸⁹

Pengumpulan data pada rumusan masalah ini peneliti telah mewawancarai informan sebanyak 7 (tujuh) orang mahasiswa dan 2 (dua) orang Ustaz/Tenaga pengajar. Sebahagian besar mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) mengalami stres disebabkan oleh masalah adanya tanggungjawab pada organisasi di kampus, dalam aktivitas organisasi, stres muncul disini karena banyaknya program dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam organisasi. Selain itu, stres disebabkan oleh kesibukan agenda organisasi, keterbatasan waktu, dan tugas-tugas yang terikat waktu dalam

⁸⁸ Wawancara dengan informan SNS, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁸⁹ Wawancara RY, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

suatu organisasi. Perkara ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk mengatur waktu untuk kuliah.

Selain itu, tempat munculnya stres karena masalah keuangan dan pengeluaran uang dalam jumlah besar dan tinggi dengan membiayai kos, spp, makan dan minum sehari-hari dengan berbagai masalah ekonomi yang dihadapi oleh keluarga. Seterusnya stres akademik, selain dari masalah organisasi akademik menjadi salah satu penyebab timbulnya stress pada mahasiswa. Stress akademik menyebabkan mahasiswa itu stres karena banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, mengejar batas waktu *assignment* yang diberikan oleh dosen, sulit untuk memahami mata kuliah dan sulit untuk menghafal.

Berdasarkan dari hasil wawancara dengan mahasiswa, implementasi ataupun cara-cara terapi dzikir dan doa yang dilakukan oleh mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) untuk mengurangi stres, mereka menerapkan dzikir selepas sholat, dzikir harian, dzikir dan doa munajat 3 kali sebulan yang dilakukan di dalam kelas, di musolla dan asrama. Dzikir dan doa yang dilakukan mengambil masa 1 jam. Selain itu ada juga mahasiswa menerapkan dzikir ini semasa memandu kenderaan.



Pelaksanaan Terapi Dzikir Dan Doa

2. Dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.

Pengumpulan data pada rumusan masalah ini peneliti telah mewawancarai informan sebanyak 7 (tujuh) orang mahasiswa dan 2 (dua) orang Ustaz/Tenaga pengajar di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti melihat adanya perubahan selepas mahasiswa melakukan terapi dzikir dan doa di kolej tersebut. Seperti perubahan pada tingkah laku yang lebih baik, mahasiswa merasa senang, gembira. Berwajah ceria dan semangat.

Berdasarkan hasil wawancara, pertanyaan yang diajukan kepada SA selaku Ustaz di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI). Adapun pertanyaan adalah: Dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia ?

“Saya melihat sudah ada sedikit perubahan pada diri mereka, perubahan sedikit demi sedikit selepas melakukan terapi dzikir dan doa ini. Perubahan seperti tingkah laku semakin baik, selalu ceria dan gembira. Terapi dzikir dan doa ini sangat memberi dampak yang positif buat pelajar saya”⁹⁰

Seterusnya hasil wawancara dengan Ustaz SS menyatakan bahwa :

“Secara umum saya melihat ada perkembangan yang positif yang terjadi kepada mahasiswa ini, antaranya saya melihat mahasiswa merasa gembira, senang selepas diberikan terapi dzikir dan doa ini. Terapi dzikir dan doa ini dapat membantu mahasiswa mengurangi stres yang dialami, seperti memberi perubahan perilaku kearah yang lebih baik, berakhlak mulia dan selalu ceria.”⁹¹

Kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dengan ustaz SA dan SS adalah, terapi dzikir dan doa ini memberi keberkesanan yang positif buat diri mahasiswa yang mengalami stres, seperti perubahan perilaku kearah yang lebih baik, berakhlak, dan ceria berbanding sebelum melakukan terapi dzikir dan doa ini.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan HN selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Alhamdulillah selepas saya melakukan dzikir dan doa ianya amat memberi kesan terhadap diri saya, saya merasa tenang, perjalanan hidup yang saya lalui sepanjang hari merasa semuanya dipermudahkan, ianya sangat mempengaruhi diri dan juga minda saya. Begitu juga dengan doa, saya senantiasa meminta pertolongan dan bantuan kepada Allah agar memudahkan urusan saya, serta melancarkan segala kehidupan saya sehari-hari. Perasaan yang sebelumnya terasa ingin marah lalu ia merasa tenang. Zikir yang dilakukan di kolej ini zikir bukan zikir biasa-biasa, ianya diajarkan oleh para alim-alim yang mana apabila kita merasa resah, tertekan

⁹⁰ Wawancara dengan Ustaz SA, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁹¹ Wawancara dengan Ustaz SS, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

kita bisa mengamalkannya. Dan ianya memberi dampak yang positif kepada diri saya.”⁹²

Wawancara yang peneliti lakukan dengan AG selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Alhamdulillah selepas saya melakukan zikir dan doa ini ianya amat memberi kesan terhadap diri saya, saat saya merasa resah lalu saya coba untuk berzikir, istighfar, Alhamdulillah saya merasakan ketenangan itu, apabila saya berdoa saya merasakan Allah maqbulkan doa yang saya panjatkan itu dengan cepat.”⁹³

Wawancara yang peneliti lakukan dengan HU selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Pada awalnya saya merasakan terapi zikir dan doa ini tidak penting dalam kehidupan saya. Apabila saya mengamalkan terapi zikir dan doa ini seperti yang disuruh oleh ustaz dan ustazah di kudqi, dan saya sadar banyak perubahan dalam kehidupan saya antaranya ialah merasa tenang walaupun banyak masalah yang dihadapi. Merasa mudah untuk melakukan kegiatan, semuanya merasa dipermudahkan segalanya.”⁹⁴

Wawancara yang peneliti lakukan dengan H selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Selepas saya berzikir dan berdoa ini saya rasa tenang, sebelum saya memulakan kerja saya berzikir terlebih dahulu dan pada masa itu saya merasa sangat tenang. Dan saya merasakan Allah mudahkan segala gerak kerja yang saya lakukan, sebelum saya melakukan terapi zikir ini saya merasa kosong, malas, kurang fokus sewaktu belajar, dan apabila belajar kurang paham. Dan saya selalu termenung di dalam kelas mengingatkan akan masalah yang dihadapi. Pertama kali saya mulakan zikir ini sangat berat kepada diri saya, sebab susah untuk berterusan, dan saya mulakan dengan beberapa zikir 10 kali dahulu lama-lama saya tambahkan lagi zikir

⁹² Wawancara dengan informan HN, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁹³ Wawancara dengan informan AG, pada pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

⁹⁴ Wawancara dengan informan HU, pada 3 September 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

sehingga 100 kali sehari. Dan ianya memberi dampak positif kepada diri saya.”⁹⁵

Wawancara yang peneliti lakukan dengan RK selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Alhamdulillah segala puji bagi Allah, apabila saya melakukan zikir dan doa ini semestinya masalahnya itu tidak selesai terus, tapi ianya merasa mudah untuk mencari jalan keluar atau cara menyelesaikan masalah tersebut. Saya merasa tenang, semuanya rasa dipermudahkan segalanya. Bila berzikir dan berdoa ini kita berhubung dengan Allah semasa itu kita bercakap dengan Allah dan meluahkan segala isi hati dan segala masalah yang dihadapi, apabila segalanya telah diluahkan ianya memberi ketenangan di dalam hati saya. Terapi zikir yang dilakukan di Kudqi ini amat memberi kesan positif kepada saya.”⁹⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan SNS selaku mahasiswa mengatakan bahwa :

“Kesan dari terapi zikir dan doa yang dilakukan saya mendapatkan ketenangan hati dan merasa lega, karena sambil berzikir saya melepaskan stress atau tekanan yang dihadapi melalui air mata, ianya amat mempengaruhi jiwa saya yang sebelumnya kacau lalu mendapat ketenangan. Kesan yang paling cepat adalah zikir sebelum tidur yang biasa saya lakukan, iaitu berzikir sehingga tertidur dan apabila bangun keesokan harinya tu saya tidak lagi memikirkan itu. Betul lah apabila kita mengingati Allah hati akan menjadi tenang. Dan zikir dan do aini memberi dampak yang sangat positif di dalam diri saya.”⁹⁷

Wawancara yang peneliti lakukan dengan RY selaku mahasiswa mengatakna bahwa :

“Selepas melakukan terapi zikir dan doa ini, alhamdulillah semestinya ianya dapat memberi kesan kepada diri saya, saya merasa sangat tenang, apabila saya betul-betul menghayati dan mengamalkan zikir-zikir ini, inshaallah ianya dapat menjadi penawar atau obat bagi hati yang sedang mengalami stress. Selain itu saya berdoa meminta kepada Allah, supaya

⁹⁵ Wawancara dengan informan H, pada 23 juli 2023, , di Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI).

⁹⁶ Wawancara dengan RK, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI).

⁹⁷ Wawancara dengan informan SNS, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur’an Islamiyyah (KUDQI).

diberikan ketenangan, diberi kekuatan dan dipermudahkan segala urusan. Dan hanya mengingat Allah akan mendapat sebetul-betulnya ketenangan yang saya inginkan. Alhamdulillah ianya memberi dampak yang sangat baik dan positif kepada diri saya.”⁹⁸

Jadi dapat disimpulkan hasil wawancara dengan mahasiswa iaitu hasil dari terapi zikir dan doa untuk mengurangi stres pada Mahasiswa Di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) majoriti berhasil/berkesan karena ianya memberi dampak yang positif kepada mahasiswa tersebut. Majoriti mahasiswa tersebut merasa tenang selepas melakukan terapi zikir dan doa ini.

Benarlah sebagaimana firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an "*ingatlah hanya mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*". Jadi dengan zikir ini seseorang dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Selain itu, zikir dan doa ini dapat membantu seseorang meningkatkan kesabaran dalam menghadapi segala ujian dan cobaan dalam hidup. Dengan zikir ini juga seseorang dapat mengendalikan emosi yang negatif menjadi positif. Dan membantu kita menjadi lebih baik sebagai manusia.

C. Pembahasan

Dalam sub bagian ini ada 2 data yang akan di bahas, (1) Bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa (2) Dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

⁹⁸ Wawancara RY, pada 28 Agustus 2023, di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI).

1. Gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti dengan para informan mengenai gambaran umum mahasiswa yang menghadapi stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia dapat disimpulkan bahwa kebanyakan stres yang dihadapi oleh mahasiswa diakibatkan oleh masalah organisasi yang menyebabkan mahasiswa sulit untuk mengatur waktu, sehingga membuat mahasiswa stres. Selain itu, stres pada akademik disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, mengejar batas waktu *assignment* yang diberikan oleh dosen, sulit untuk memahami mata kuliah dan sulit untuk menghafal. Dan segelintir mahasiswa stres disebabkan adanya masalah keuangan yang sering terjadi karena mahasiswa tersebut mempunyai masalah keluarga atau latar belakang keluarga yang kurang mampu.

Adapun implementasi dzikir dan doa yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai berikut :

1. Istighfar

Astaghfirullah 'azim (3 Kali)

Maksudnya: Aku mohon keampunan mu Allah Yang Maha Agung

2. Tasbih Tahmid & Tahlil

Subhaanallah (33 kali)
Maksudnya: Maha Suci Allah

Alhamdulillah (33 kali)
Maksudnya: Segala puji bagi Allah

Allahu Akbar (33 kali)
Maksudnya: Allah Maha Besar

3. Ya Allah

Yaa Allah (40 kali)

4. Hasbi Rabbi Jallallah

Hassbirabbi jallallah, ma fi qalbi ghairullah, nur Muhammad Sallallah (7 kali)

Maksudnya : Cukuplah Allah Yang Maha Agung sebagai Tuhanku , Tiada di dalam hatiku melainkan Allah dan nur (cahaya) Muhammad s.a.w.

5. Laisalaha Mindunillahil Kasyifah

Laisalaha min dunillahi kasyifah (7 kali)

Maksudnya : Tidak ada yang lain (dihatiku) melainkan Allah sebagai tempat pemberi hidayah

6. Lailahailallah Al Malikul Haqqul Mubin

La illaha illallahul malikul haqqulmubinu, Muhammadur rasullallahi sodiqul *wahdilamin*(7kali)

Maksudnya : Tiada Tuhan melainkan Allah Raja Yang Maha Besar, Nabi Muhammad itu Rasul Allah yang benar segala janji-janjinya lagi dipercayai.

7. Astaghfirullah Innallaha Kanatawwaba

Astaghfirullah ilallaha kana taw wa aba

Maksudnya : Aku memohon ampun daripada Allah sesungguhnya Dia Maha Penerima Taubat.

8. Lailahailallah Muhammad Rasulullah (40x)

La Ilaha Illallah Muhammadur Rasulullah (40 kali)

Maksudnya : Aku bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah.

9. *Hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir (7x)*

Hasbunallah wanikmal wakil nikmal maula wanikman nasir (7 kali)

Maksudnya : Cukuplah Allah sebagai penolong kami, dan Allah sebaik-baik pelindung

1. Doa Memohon Ketenangan

Maksudnya: Ya Allah, keluarkanlah kami dari tempat ini yang zalim penduduknya ini, dan berilah kami pelindung dari sisi-Mu serta berilah kami penolong dari Mu” (QS. An-Nisa: 75)

2. Doa Penenang Hati 1

Maksudnya: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari menemui penderitaan, dari takdir yang buruk & dari keberhasilan musuh.

3. Doa Penenang Hati 2

Maksudnya: Wahai Rabb Yang Maha Hidup, wahai Rabb Yang Berdiri Sendiri tidak memerlukan segala sesuatu, dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan.

4. Doa penenang hati 3

Maksudnya: Wahai Tuhanku, tiada kemudahan melainkan apa yang Engkau jadikan mudah dan perkara yang susah boleh Engkau jadikan mudah apabila Engkau mengkehendakinya.

5. Doa penenang hati 4

Maksudnya:Ya Allah, aku berlindung padaMu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung daripada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung padamu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung padaMu dari cengkaman hutang dan penindasan orang.

6. Doa menghadapi kesulitan

Maksudnya: Tiada Tuhan melainkan Engkau (ya Allah)! Maha Suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah dari pada orang-orang yang menganiaya diri sendiri.

7. Doa untuk kecerdikan

Artinya: "Ya Allah, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku supaya mereka mengerti perkataanku." (QS. Taha ayat 25-28).

Zikir harian sebagai berikut :

1. Jumaat : *Yaa Allah* (Wahai Allah)
2. Sabtu : *Laa ilaaha illallaah* (Tiada tuhan melainkan Allah)
3. Ahad : *Yaa Hayyu Yaa Qoyyum* (Wahai yang sentiasa hidup dan sentiasa kekal)
4. Isnin : *بِاللّٰهِ Laa haula wala quwwata illa billah* (Tiada daya dan upaya kecuali dengan kurniaan allah yang maha besar)
5. Selasa : *Allahumma shalli 'alaa sayyidina muhammad wa 'alaa aali sayyidinaa Muhammad* (Allah berselawat ke atas penghulu kami Nabi Muhammad)
6. Rabu : *Astaghfirullaahal azhiim* (Aku memohon keampunan kepada Allah)
7. Khamis : *Subhaanallaahil azhiim* (Segala puji bagi Allah Yang Maha Besar dan segala puji bagi-Nya)

Hal ini dapat didukung oleh Muhammad Arifin Ilham adalah kesadaran akan kehadiran Tuhan di setiap tempat dan waktu, serta kesadaran akan persekutuan-Nya dengan makhluk, akan persekutuan-Nya dalam arti Dia memahaminya pertolongan dan perlindungan hamba-hambanya mendengarkan. Dzikir pada tingkat ini menjadi motivasi utama untuk mengikuti petunjuk-Nya dan menjauhi larangan-Nya, bahkan untuk hidup bersama-Nya. Tidak ada

seorang pun yang dapat mencapai Tuhan tanpa terus-menerus mengingat-Nya. Dengan demikian, dzikir adalah puji-pujian kepada Allah yang diulang-ulang.⁹⁹

Menurut Amin Syukur beribadah dan selalu berdzikir kepada Tuhan, memohon ampun dan berdoa terus-menerus dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan. Orang tersebut merasa berada dalam pemeliharaan dan perlindungan Tuhan serta semakin yakin dalam mencapai *Magfirah*. Individu merasa lebih puas, lebih murah hati, dan lebih tenang serta damai. Aktivitas mengingat Tuhan dapat mendekatkan seseorang kepada Tuhan. Sesungguhnya berdzikir kepada Allah dapat menguatkan harapan untuk mendapat ampunan dan pahala dari Allah, serta dapat pula menimbulkan perasaan bahagia, nikmat, dan tenteram karena perasaan dekat dengan Allah.¹⁰⁰

Terapi dzikir dan doa bisa dilakukan untuk mencegah gangguan mental, terutama stres. Dzikir yang digunakan untuk terapi dzikir mempunyai banyak makna. Dalam pengertian umum, dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan Keagungan-Nya, yang mencakup hampir seluruh bentuk ibadah, baik tasbih, tahmid, takbir, salat, shalat, beramal shaleh, dan tidak melakukan perbuatan atau perilaku menyimpang.

⁹⁹ Muhammad Arifin Ilham “Indonesia Berdzikir” (Jakarta: 2004) hal 23

¹⁰⁰ Amin Syukur M dan Fathimah Usman “Terapi Hati” (Jakarta: 2012) hal 59

2. Dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.

Terapi zikir dan doa untuk mengurangi stres pada Mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) majoriti berhasil/berkesan karena ianya memberi dampak yang positif kepada mahasiswa tersebut. Majoriti mahasiswa tersebut merasa tenang selepas melakukan terapi zikir dan doa ini.

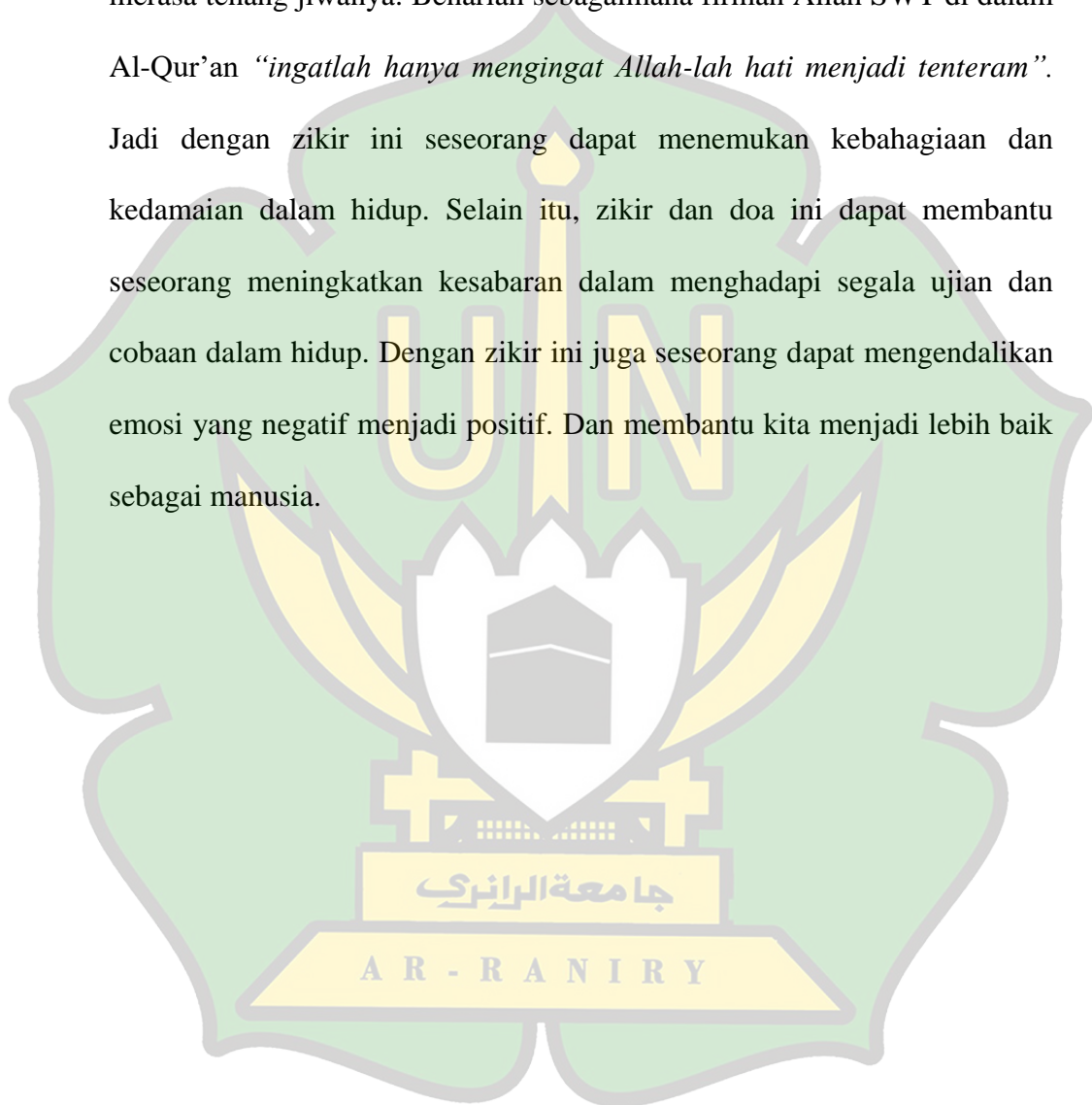
Hal ini dapat didukung oleh Imam asy-Syaukani menjelaskan, orang yang senantiasa menyibukkan diri untuk mengingati Allah dalam hidupnya, maka jiwa dan rohaninya akan mendapatkan sinar Allah (Nur Allah) dan baginya pahala yang besar dari Allah dan jiwa menjadi lebih tenang apabila senantiasa mengingati Allah.¹⁰¹

Menurut teori As-Sarraj menyatakan bahwasanya dzikir merupakan perbuatan yang mulia bagi seorang hamba untuk mengendalikan akalnya, untuk menguatkan imannya. Apabila seseorang sudah menggapai ketenangan batin iman makai a akan mampu mengontrol hawa nafsunya, meningkatkan keimanan dan ketakwaannya kepada Allah Swt, untuk menggapai ketenangan batin tersebut seseorang harus mengamalkan zikrullah dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰²

¹⁰¹ Asy-Syaukani, *"Tuhfah adz- Dzakhirin"* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah), hal 11

¹⁰² As-Sarraj, *"Zikir Penyeljuk Jiwa"*, (Jakarta: 2020), hal 31

Kesimpulan dari hasil pembahasan di atas, seseorang yang berdzikir dan berdoa dan senantiasa ingat kepada Allah ianya akan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga seseorang itu akan merasa tenang jiwanya. Benarlah sebagaimana firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an "*ingatlah hanya mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*". Jadi dengan zikir ini seseorang dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup. Selain itu, zikir dan doa ini dapat membantu seseorang meningkatkan kesabaran dalam menghadapi segala ujian dan cobaan dalam hidup. Dengan zikir ini juga seseorang dapat mengendalikan emosi yang negatif menjadi positif. Dan membantu kita menjadi lebih baik sebagai manusia.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

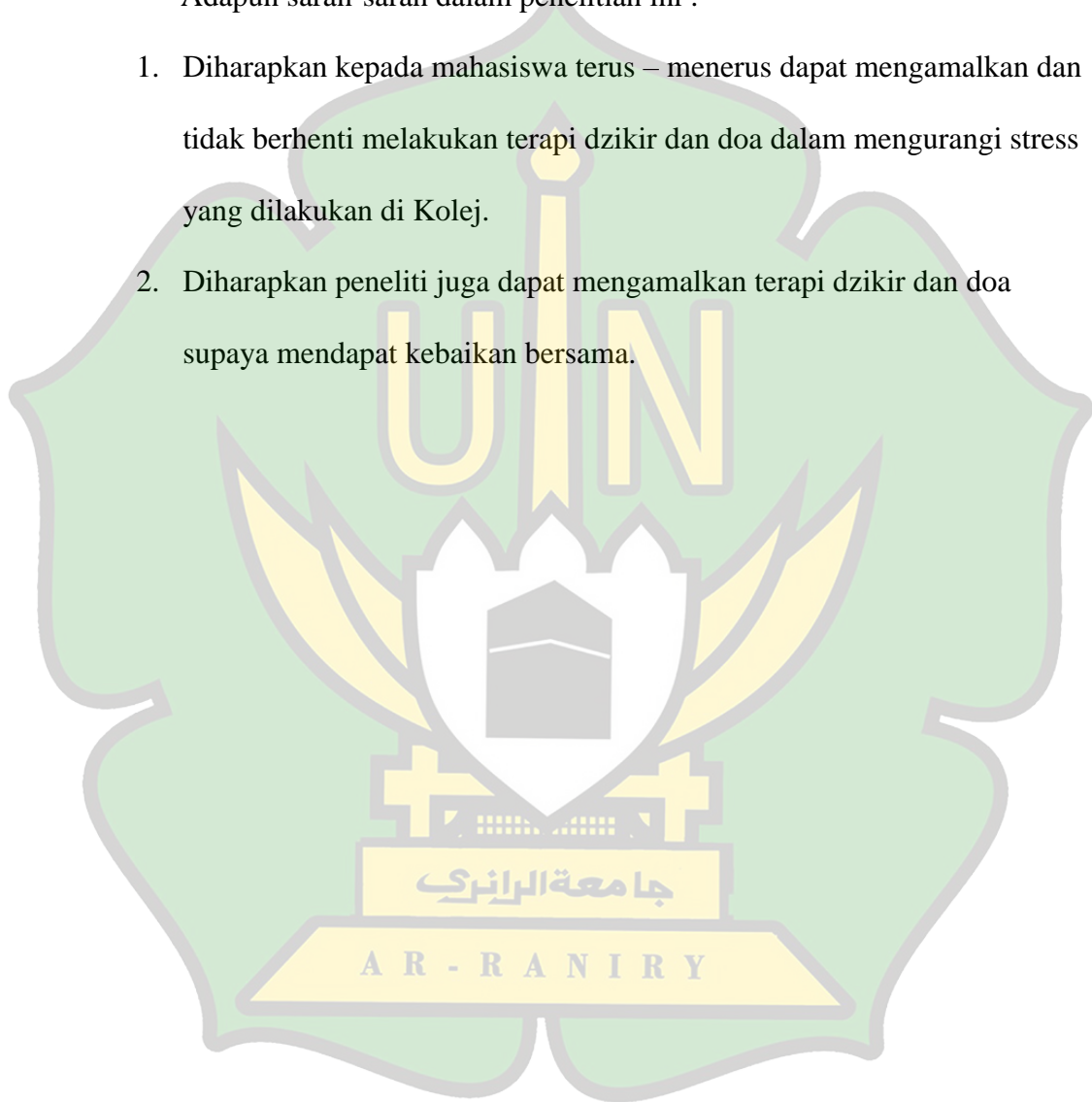
1. Hasil penelitian dengan beberapa orang mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia, menunjukkan bahwa ada beberapa keadaan yang mengakibatkan mahasiswa itu stress antaranya adanya masalah dalam organisasi, terlalu sibuk dengan organisasi dan banyak kerja yang harus dilakukan dalam organisasi, masalah akademik yang tinggi, sulit untuk menghafal ketika mahu ujian, banyak tugas yang diberikan oleh dosen dan adanya masalah keuwanagan. Impelementasi terapi dzikir dan doa atau lebih dikenal sebagai dzikir munajat, adapun pelaksanaannya dilakukan 3 kali sebulan di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) , dengan dzikir dan doa yang telah disediakan.
2. Hasil terapi zikir dan doa untuk mengurangi stress pada Mahasiswa Di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) majoriti berhasil/berkesan karena ianya memberi dampak yang positif kepada mahasiswa tersebut. Majoriti mahasiswa tersebut merasa tenang selepas melakukan terapi zikir dan doa ini, benarlah sebagaimana firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an "*ingatlah hanya mengingat Allah-lah hati*

menjadi tenteram”. Jadi dengan zikir ini seseorang dapat menemukan kebahagiaan dan kedamaian dalam hidup.

B. Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini :

1. Diharapkan kepada mahasiswa terus – menerus dapat mengamalkan dan tidak berhenti melakukan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stress yang dilakukan di Kolej.
2. Diharapkan peneliti juga dapat mengamalkan terapi dzikir dan doa supaya mendapat kebaikan bersama.



DAFTAR PUSTAKA

- Ridha Sucinindyasputeri dkk. *“Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi”*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 8 No. 1, Juli (2017) hal. 30-41
- Jarnawi Muhammad Nur, Azhari dkk. *“Implementasi Prinsip Yakin pada Rukun Iman dalam Konseling Islam.”* Irsyad Jurnal Bimbingan Penyuluhan Konseling dan Psikoterapi Islam (2020) hal. 70
- Muhammad Arifin Ilham, *“The Miracle of Dzikir”* (Jakarta Timur: 2019) hal.6-7
- Khalid ibn Sulaiman ar-Rabi’i, *“Keajaiban Doa”* (Jakarta: 2010) hal. 1
- Musfir bin Said Az-Zahri *“Konseling Terapi”* (Jakarta: Gema Insani Press,2005) hal. 501
- Syihabududdin Ahmad *“ The Miracle of Do’a”* (Jakarta Timur: 2014) hal. 14
- Gamma Rahmita Ureka Hakim dkk. *“Efektifitas pelatihan manajemen stres pada Mahasiswa”* Jurnal Sains Psikologi, Jilid 6, hal 75-79 Nomor 2, November (2017)
- Tutut sugiarti, *“Pengaruh Self Esteem Dan Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa.”* (Lombok tengah : 2023) hal. 2
- Panji Arya Candra *“Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Stres Berlebihan Pada Kalangan Pengangguran Usia Dewasa Di Karang Baru Selatan”* (Skripsi), (Universitas Islam Negeri Mataram,2021) hal 64
- Tarwalis *“Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)* (Skripsi), (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2017) hal 84
- Azhari *“Pendekatan-Pendekatan Terapi Dalam Penanganan Residen NAPZA Therapy Approaches In Handling Resident Of Drug”* Jurnal Penelitian Pendidikan Vol 17, No 1 (2017) hal.12
- M.Solihin, *“Terapi Sufistik”* (Bandung: Pustaka Pelajar Setia, 2004) hal 82-83
- Tiara Nurfalah dkk *“Kesehatan Mental Memahami Jiwa Dalam Prespektif Psikologi Islam”* (Palembang; Noerfikri, 2016) hal 103
- Andini, dkk. *“Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental”* Journal of Psychology, Religion and Humanity (Oct, 2021) hal 183

- Khoirul Amru Harahap & Reza Pahlevi Dalimunthe “*Dahsyatnya Doa & Zikir*” (Jakarta :2008) hal 3
- Muhammad Arifin Ilham “*Indonesia Berdzikir*” (Jakarta: 2004) hal 23
- Amin Syukur M dan Fathimah Usman “*Terapi Hati*” (Jakarta: 2012) hal 59
- M. Khalilurrahman al Mahfani “*Keutamaan Doa dan Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera*” (Jakarta: 2006) hal 30
- Muthiah Ahmad “*Zikir Sebagai Media Komunikasi*”*Jurnal Dakwah Tabligh* Vol 16, No 1, 2015 hal 93-95
- Tamama Rafiqah “*Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir*”*Jurnal Dimensi* (August 2016) hal. 17-18
- Ibn ‘Atha’illah al-Sakandari “*Zikir Penenteram Hati*” (Jakarta: 2005) hal. 19-20
- M. Rojaya “*Zikir-Zikir Pembersih dan Penenteram Hati*” (Bandung: 2009) hal 40-42
- Lina Nur Hidayati & Mugi Harsono “*Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi*”*Jurnal Ilmu Manajemen* Vol 18,No 1 (2021) hal. 20-21
- Faridah Aryani “*Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*” (Sulawesi Tengah:2016) hal. 9
- Yoga Achmad Ramadhan & Ayu Kusumadewi Hudi Saputri “*Pelatihan Relaksi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz “Z”* *Jurnal Psikologi* Vol 2,No 1 2019 hal 8-16
- Asmadi Alsa “*Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis*” *Jurnal Psikologis*, Vol. 39, Nomor 1, jun 2012, hal 69
- Ni Luh Putu Thrisna Dewi, dkk. “*Penerapan Metode Gayatri Mantra Emotional Freedom Technique (Geft) Pada Aspek Psikologis*” (Jawa Timur: 2019) hal 44
- Mastura Mahfar dkk “*Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar*”*Jurnal Kemanusiaan* Bil 9, (Jun 2007) hal. 1-2
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, “*Landasan Bimbingan dan Konseling*” (Bandung: 2016) hal 249
- Hartono & Boy Soedarmadji, “*Psikologi Konseling Edisi Revisi*” (Jakarta; 2013) hal 86

- Sutarto Wijono, "*Psikologi Industri Dan Organisasi*" (Jakarta: 2014) hal 146
- Nurul Chomaria "*Bye-Bye Stres*" (Jakarta: 2018) hal 51-54
- Karl & Evelyn Bartsch "*Stress Dan Trauma Healing (A Manual For Caregivers)*" (Semarang: 2005) hal 35
- Mohd Taib Dora Hamdan Abd Kadir "*Mengurus Stres*" (Batu Caves, Selangor: 2006) hal 13
- Harun Gafur "*Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*" (Bandung: 2015) hal 17
- Ambarwati, "*Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*"(2017) volume 5 No 1, hal 40-41
- Abd. Hadi & Asrori dkk, "*Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*" Jawa (Tengah: 2021) Hal 12-13
- Muh Fitrah & Luthfiah "*Metodolgi Penelitian Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*" (Jawa Barat:2017) Hal 152
- Sugiono "*Metode Penelitian Kualitatif, kualitatif dan R&D*", Cetakan Ke-19, (Bandung: Alfabeta,2013) hal 326
- Nizamuddin, Khairul Azan, dkk "*Metodologi Penelitian Kajian Teoritis Dan Praktis Bagi Mahasiswa*" (Riau: 2021) hal 149
- Imam Gunawan, "*Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Praktek*" (Jakarta:2013) hal 143
- Idrus & Muhammad "*Metodologi Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*" (Yogyakarta: 2009) hal 101
- Iskandar "*Metode Penelitian Dakwah*" (Jawa Timur: 2021) hal 137
- Albi Anggito & Johan Setiawan, "*Metodologi Penelitian Kualitatif*" (Jawa Barat: 2018) hal 145
- Anim Purwanto "*Konsep Dasar Penelitian Kualitatif Teori Dan Contoh Praktis*" (Lombok Tengah:2021) hal 103
- Yoga Achmad Ramadhan & Ayu Kusumadewi Hudi Saputri "*Pelatihan Relakasi Dzikir Untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz "Z"* Jurnal Psikologi Vol 2, No 1 2019 hal 8-16



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor: B.1185/Un.08/FDK/Kp.00.4/05/2023

Tentang

**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Genap Tahun Akademik 2022/2023**

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1). Drs. Maimun, M. Ag, (Sebagai Pembimbing Utama)
2). Azhari, MA (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk membimbing Skripsi:
Nama : Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof
NIM/Jurusan : 190402106/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Terapi Dzikir dan Do'a dalam Mengurangi Stress pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Kuala Terengganu Malaysia
- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

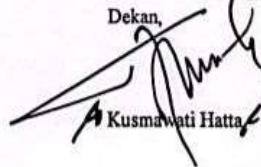
Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 04 Mei 2023

14 Syawal 1444 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,


Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Januari 2024

6/21/23, 2:25 PM

Document



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1589/Un.08/FDK-I/PP.009/06/2023
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
KOLEJ UNIVERSITI DARUL QURAN ISLAMIYYAH (KUDQI) KUALA TERENGGANU MALAYSIA
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NURUL IZZAH ATIRAH BINTI MOHD YUSOF / 190402106**
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : 4930, Kampung Undang Pengadang Buloh, Kuala Terengganu Malaysia

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Terapi Dzikir dan Do'a Dalam Mengurangi Stress Pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Kuala Terengganu Malaysia*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 05 Juni 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 10 Juli 2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.

AR - RANIRY

**KOLEJ UNIVERSITI
DARUL QURAN ISLAMIYYAH**

Lot 7214, Kubang Lembek, Manir, 21200 Kuala Terengganu,
Terengganu Darul Iman

Tel: 09-615 4624 / 011-6326 2551
E-mail: kudqi2000@gmail.com



كَلِمَةُ مَكْرَمَاتِ الْقُرْآنِ إِسْلَامِيَّةٌ

كُوْبِسْج لَبِيْق مَانِيْر تَرْقَاو مَالِيْرِيَا

Rujukan : KUDQI/1.07/4 (28)

Tarikh : 5 September 2023

Bersamaan : 18 Safar 1445H

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI) dengan ini memaklumkan bahawa :

Nama: Nurul Izzah Atirah binti Mohd Yusof

NIM : 190402106

Semester/Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : 4930 Kampung Undang Pengadang Buloh, 21400 Kuala Terengganu, Terengganu

Dengan ini bahawasanya nama yang tentera diatas telah melakukan Penelitian Ilmiah di Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI), Kubang Lembek Manir , Kuala Terengganu, Malaysia untuk penulisan skripsi berjudul Terapi Dzikir dan Doa Dalam Mengurangi Stress pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu, Malaysia.

Demikian surat ini menandakan bahawa beliau telah pun selesai membuat Penelitian Ilmiah ini di KUDQI. Segala kekurangan daripada pihak kami , kami dahulukan dengan pohon kemaafan dan akhiri dengan ucapan terima kasih.

جامعة الرانري

Sekian, Wasalam.

BERILMU, BERIMAN, BERAMAL - RANIRY

Yang menjalankan tugas,

(SYED AMNI BIN SYED MOHAMED)

Timbalan Pengarah 1 , Hal Ehwal Akademik (HEA)

Kolej Universiti Darul Quran Islamiyyah (KUDQI)

PEDOMAN WAWANCARA

Judul : Terapi Dzikir Dan Doa Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (Kudqi) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia

Nama : Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof

Nim : 190402106

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Pertanyaan kepada Ustaz/Tenaga Pengajar di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (Kudqi)

A. Untuk menjawab rumusan masalah “Bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.”

1. Bagaimana gambaran umum menunjukkan mahasiswa itu stres?
2. Bagaimana implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa?

B. Untuk menjawab rumusan masalah “Bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.”

1. Bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa ?
2. Berapa lamakah tempoh terapi dzikir dan doa ini dilakukan

Pertanyaan kepada mahasiswa di Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (Kudqi)

A. Untuk menjawab rumusan masalah “Bagaimana gambaran umum mahasiswa yang mengalami stres dan implementasi terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Terengganu Negara Malaysia.”

1. Apa saja faktor yang menyebabkan mahasiswa stress
2. Apa saja yang dilakukan oleh mahasiswa selain dari terapi zikir dan doa untuk mengurangi stress ?
3. Bagaimana terapi zikir dan doa yang dilakukan di sini dan bagaimana prosesnya ?
4. Apakah ada hambatan apabila mahasiswa melakukan terapi zikir dan doa ini ?

B. Untuk menjawab rumusan masalah “Bagaimana dampak terapi dzikir untuk mengurangi stres pada mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala Terengganu Negara Malaysia.”

1. Apakah merasa senang selepas diberikan terapi zikir dan doa untuk mengurangi stress ini ?
2. Bagaimana mahasiswa rasa sebelum diberikan terapi zikir dan doa untuk mengurangi stress ini ?

3. Apa saja perubahan yang mahasiswa rasakan selepas melakukan terapi zikir dan doa ini ?
4. Apakah terapi zikir dan doa ini berjalan dengan lancar/baik sepanjang ianya dilakukan ?



LEMBAR OBSERVASI

Terapi Dzikir Dan Doa Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa
Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI) Negeri Kuala
Terengganu Negara Malaysia

Hari/Tanggal: Senin/17 Juli 2023

No	Aspek Kegiatan	Catatan
1.	Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	22 Orang mahasiswa terlibat dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres
2.	Suasana dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Berjalan dengan aktif, mahasiswa sangat semangat dalam pelaksanaan terapi zikir dan doa
3.	Kesan/Dampak dari pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Mahasiswa merasa tenang, ceria, aktif selepas melakukan terapi dzikir dan doa, minda terasa cerdas.

Hari/Tanggal: Ahad/23 Juli 2023

No	Aspek Kegiatan	Catatan
1.	Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Pengawai, 10 Orang mahasiswa terlibat dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres
2.	Suasana dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stress	Mahasiswa menghayati terapi dzikir dan doa, Susana dalam pelaksanaan tersebut terasa tenang dan damai.
3.	Kesan/Dampak dari pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Mahasiswa merasa tenang selepas dilakukan terapi dzikir dan doa.

Hari/Tanggal: Senin /7 Agustus 2023

No	Aspek Kegiatan	Catatan
1.	Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	22 Orang mahasiswa terlibat dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres
2.	Suasana dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Mahasiswa fokus dan menghayati terapi dzikir dan doa .
3.	Kesan/Dampak dari pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Mahasiswa merasa mudah untuk mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi dan mahasiswa merasa tenang selepas dilakukan terapi dzikir dan doa.

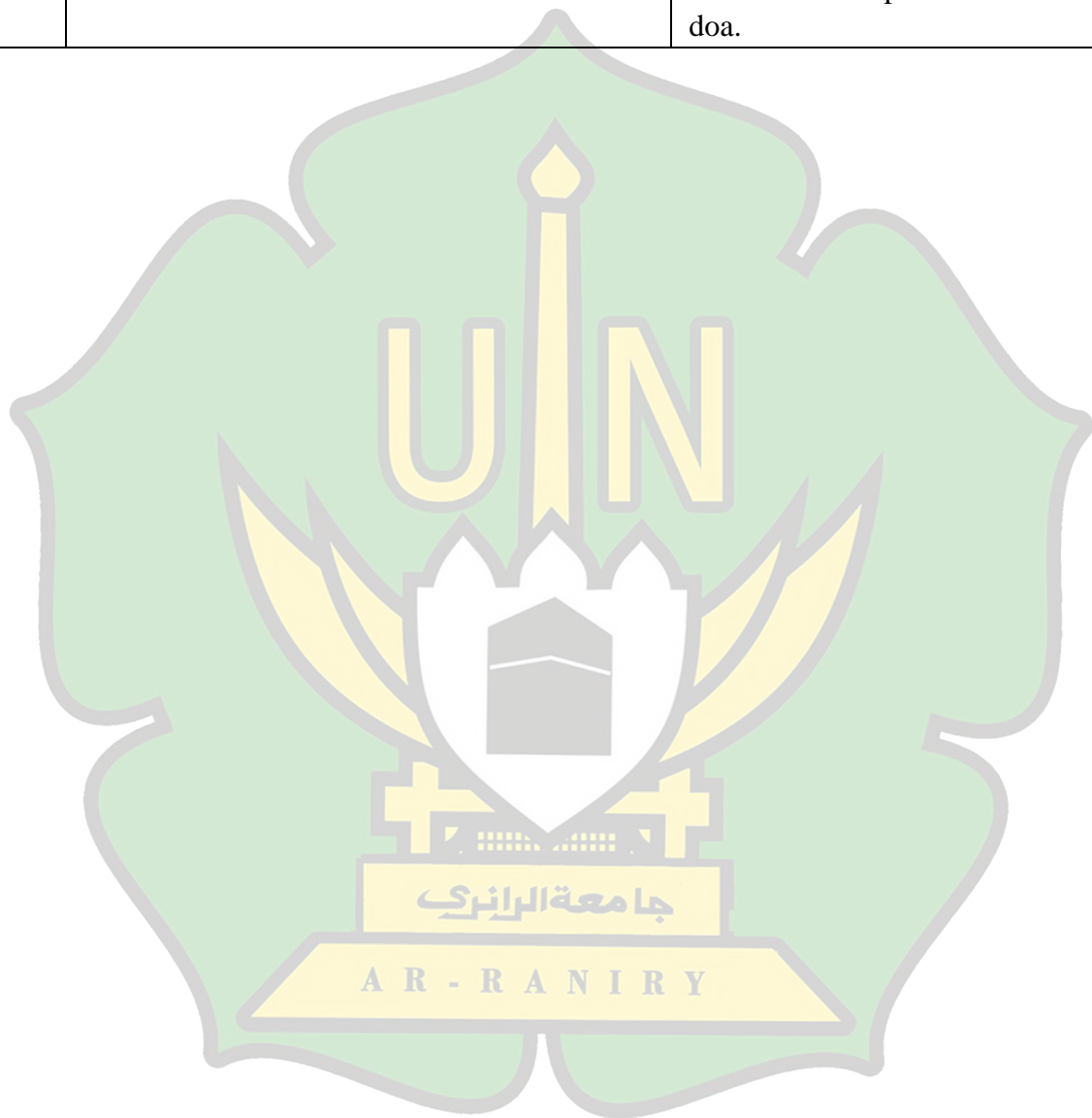
Hari/Tanggal: Senin / 28 Agustus 2023

No	Aspek Kegiatan	Catatan
1.	Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Pengawai, 20 Orang mahasiswa terlibat dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres.
2.	Suasana dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stress	Semua Mahasiswa menghayati terapi dzikir dan doa, suasana yang tenang dan damai.
3.	Kesan/Dampak dari pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Sebelum melakukan terapi dzikir dan doa hidup terasa resah selepas dilakukan dzikir tersebut, mahasiswa merasa tenang dan urusannya dipermudahkan.

Hari/Tanggal: Khamis /3 September 2023

No	Aspek Kegiatan	Catatan
1.	Siapa saja yang berperan dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Tenaga Pekerja, 16 Orang mahasiswa terlibat dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres.
2.	Suasana dalam pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stress	Terapi dzikir dan doa berjalan dengan lancar.

3.	Kesan/Dampak dari pelaksanaan terapi dzikir dan doa dalam mengurangi stres	Terapi dzikir dan doa yang dilakukan amat memberi kesan yang sangat luar biasa. Mahasiswa merasa semangat, aktif dan tenang selepas dilakukan terapi dzikir dan doa.
----	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



LAMPIRAN



Bangunan Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI)



Mahasiswa Sedang Menjalani Terapi Dzikir Dan Doa



Bersama mahasiswa Kolej Universiti Darul Qur'an Islamiyyah (KUDQI)



Wawancara Dengan HU



Wawancara Dengan RK



Wawancara Dengan RY



Wawancara Dengan HN



Wawancara Dengan AG



Wawancara Dengan SNS

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

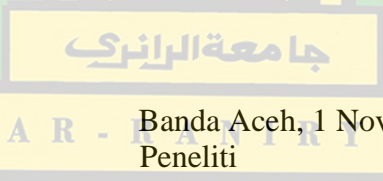
1. Nama Lengkap : Nurul Izzah Atirah Binti Mod Yusof
2. Tempat/ Tgl. Lahir : Terengganu/20 Juli 2000
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 190402106
6. Kebangsaan : Malaysia
7. Alamat : 4930 Kampung Undang, Pengadang Buloh
 - a. Kecamatan : Bukit Payong
 - b. Kabupaten : Kuala Terengganu
 - c. Provinsi : Terengganu
8. No. Telp/Hp : 0175720005

Riwayat Pendidikan

9. SD/MI : Sekolah Kebangsaan Undang
10. SMP/Mts : Maahad Darul Qur'an Rusila
11. SMA/MA : Maahad Darul Qur'an Rusila

Orang Tua/Wali

12. Nama Ayah : Mohd Yusof Bin Jusoh
13. Nama Ibu : Rakhiah Binti Muda
14. Pekerjaan Orang Tua : Pensiun Pembantu Hidupan Liar
15. Alamat Orang Tua : Bukit Payong, Kuala Terengganu

AR -  Banda Aceh, 1 November 2023
Peneliti

(Nurul Izzah Atirah Binti Mohd Yusof)