

**UPAYA PENYEMBUHAN STRES MELALUI PENDEKATAN
DZIKIR DAN MUJAHADAH DI PONDOK PESANTREN
DARUS SALAM JEPARA
(Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan
mencapai derajat Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)



Disusun Oleh:

**Siswo Ariwibowo
(081111011)**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2013

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 5 (Lima) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada.

Yth. Bapak Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Walisongo - Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Siswo Ari Wibowo
Nim : 081111011
Fak/Jur : DAKWAH/ BPI

Judul Skripsi : UPAYA PENYEMBUHAN STRES MELALUI DZKIR
DAN MUJAHADAH DI PINDOK PESANTREN DARUS
SALAM JEPARA (TINJAUAN BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM)

Dengan ini telah saya setuju dan memohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum wr. wb

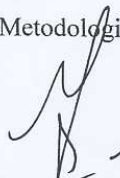
Semarang, 14 Juni 2013

Pembimbing,

Bidang Metodologi & Tata tulis

Bidang Substansi Materi


Bpk. Komarudin, M.Ag
NIP.196804132000031001


Yuli Nur Khašanah, S.Ag, M.Hum
NIP. 19710729199803 2 001

SKRIPSI
UPAYA PENYEMBUHAN STRES MELALUI PENDEKATAN
DZIKIR DAN MUJAHADAH DI PONDOK PESANTREN
DARUS SALAM JEPARA

(Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)

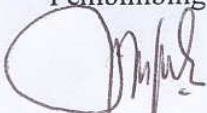
Disusun oleh

Siswo Ariwibowo
081111011

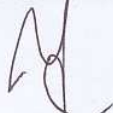
telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal: 27 Desember 2013
dan dinyatakan telah lulus memenuhi sarat

Susunan Dewan Penguji


Pembimbing I


Komarudin, M.Ag
NIP.1968041320000 3 1001

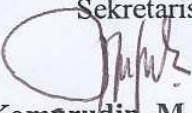
Pembimbing II


Yuli Nurkhasanah, S.Ag. M.Hum
NIP. 19710729 199703 2 005

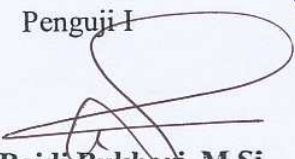
Ketua Sidang


Drs. H. Anashom, M.Hum
NIP.19661225199403 1 004

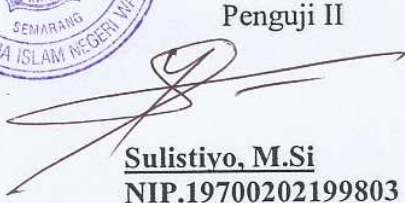
Sekretaris Sidang


Komarudin, M.Ag
NIP.1968041320000 3 1001

Penguji I


DR. Baidi Bukhori, M.Si
NIP.1973042719960 3 1001

Penguji II


Sulistiyo, M.Si
NIP.19700202199803 1 005



PERNYATAAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggungjawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi material yang telah pernah ditulis oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 15 Desember 2013
Penulis,

Siswo Ariwibowo
081111011

MOTTO

Kehidupan adalah gerak maju, hukum semacam inilah yang mengatur dunia, dalam perjalanan ini tidak mungkin berhenti, tinggal diam berarti mati, hidup adalah abadi, selalu gemetar, selalu muda. Satu-satunya yang tetap di dunia adalah perubahan. (Muhammad Iqbal)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada

1. Orang tua tercinta Ayahanda Bpk Sudarminto, dan Ibunda Sutipah.
2. Saudara-saudara penulis Mbak Yem, Mbak Ki, Ka' Wan, Mbak Sri, Mbak Tia yang selalu mensupport saya dalam menjalani pendidikan

ABSTRAK

Siswo Ari wibowo (0811110011) judul *Upaya Penyembuhan Stres Melalui Pendekatan Dzikir dan Mujahadah Di Pondok Pesantren Darus Salam (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*. Fokus penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan Dzikir dan Mujahadah di Pondok Pesantren Darus Salam Jepara sebagai upaya penyembuhan Stres dilihat dari perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah deskriptif-kualitatif, penulis menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi dalam mengumpulkan data.

Hasil dari penelitian ini penulis menyimpulkan, bahwa pelaksanaan dzikir dan mujahadah dilakukan secara *jalli* dan *khafi* dan telah mampu menyembuhkan stres. Adapun materi yang digunakan dalam kegiatan dzikir dan mujahadah meliputi, bacaan surat-surat Al-Qur'an seperti ayat *Kursi*, surat *Yasin*, *Al-Insyirah*, *Al-Fil*, *Al-Qodr*, dan surat *At-Taubah* ayat 128, pembacaan manaqib *Jawahirul Maani*, pembacaan *Asmaul Khusna*, pembacaan *Tafsir Al-Ibriz* dan *Tafsir Jalalain*. Metode yang digunakan adalah metode langsung serta metode caramah, selain metode tersebut juga menggunakan terapi Agama sebagai rangkaian kegiatan dzikir dan mujahadah, kegiatan ini diadakan harian, mingguan dan bulanan. Selain itu ada juga pembacaan kitab tafsir Jalalain hal ini sebagai penunjang dalam pemberian bimbingan.

Dari hasil analisis Bimbingan Konseling Islam Pondok Pesantren Darus Salam Jepara diketahui bahwa layanan Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada pasien dengan menggunakan fungsi preventif, rehabilitasi, kuratif, preservatif dan developmental. Namun yang paling dominan adalah fungsi kuratif dan rehabilitasi, hal ini dikarenakan pengasuh berperan dalam membantu memecahkan masalah pasien, masalah tersebut berkaitan dengan fisik ataupun psikis.

Kata kunci: Penyembuhan, Stres, Dzikir, dan Mujahadah

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya kepunyaan Allah Yang Maha Besar kekuasaan-Nya, salawat semoga terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW. dan seluruh kerabatnya. Berkat hidayah, taufik dan inayah-Nya, maka penulis dapat menyusun Skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar Sarjana

Dalam menyelesaikan Skripsi ini penulis menyadari akan segala kelemahan dan kekurangan yang ada, maka dengan hati terbuka penulis selalu mengharapkan kritik yang membangun serta saran-saran dari siapa saja yang berguna untuk mengarahkan kepada penulisan yang lebih baik. Meskipun banyak hambatan yang penulis alami akibat terbatasnya kemampuan, namun berkat bimbingan dan petunjuk serta motivasi dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu akhirnya hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, sepantasnyalah dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muhibin, M.A sebagai rektor Insitut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H M.Sulton, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Insitut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bpk Komarudin, M.Ag dan Ibu Yuli Nurhasanah, S.Ag, M.Hum yang telah bersusah payah membimbing penulis dalam penulisan Skripsi
4. Bpk Drs. Adul Ghofir Romas dan Ibu Anila Umriana, M.Pd selaku dosen wali, terimakasih segalanya.
5. Bapak /Ibu Dosen Fakultas Dakwah yang telah mengamalkan ilmunya dan membimbing penulis hingga akhir perkuliahan, semoga barokah ilmunya.
6. Orang tua tercinta Ayahanda Bpk Sudarminto, dan Ibunda Sutipah scara ikhlas slalu mendo'akan serta bantuan moral dan materil demi keberhasilan penulis.
7. KH.A.Cholil, Pengasuh Pon-pes Al-falah Jepara yang senantiasa memberi semangat sepiritual dalam menyelesaikan studi ini

8. Kiyai Fauzi Tas'an Ah, Pengasuh Pon-pes Mamba'ul Ulum Jepara yang senantiasa menggemleng dalam menghadapi kehidupan bermasyarakat
9. KH.Abdul Ghofur, selaku pengasuh Pon-pes Darus salam Jepara.
10. Saudara-saudara penulis Mbak Yem, Mbak Ki, Ka' Wan, Mbak Sri, Mbak Tia yang selalu mensupport saya dalam menjalani pendidikan
11. Keluarga Besar Ikatan Santri Al-falah Jepara
12. Sahabat-sahabat Seperjuangan PMII tingkat Rayon, Komisariat, Cabang Kota Semarang.
13. Teman-teman kelas BPI dan mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2008
14. Keluarga Besar pengurus Masjid Nur Hidayah Gisikdrono, Semarang Barat
15. Keluarga Besar pengurus Masjid Al-Fattah Segaran Baru, Purwoyoso, Ngalian, Semarang
16. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga jasa baik bapak-bapak, ibu-ibu dan saudara yang berharga itu mendapat balasan dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi yang menghendaki, amin.

Semarang, 16 Desember 2013
Penulis,

Siswo Ariwibowo

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN NOTA PEMBIMBING | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| HALAMAN ABSTRAKSI | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.4. Manfaat Penelitian | 7 |
| 1.5. Tinjauan Pustaka | 8 |
| 1.6. Metode Penelitian | 10 |
| 1.7. Sistematika Penulisan | 15 |
| BAB II DZIKIR DAN PENYEMBUHAN STRES DALAM | |
| PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM | |
| 2.1. Dzikir dan Ruang Lingkupnya | 17 |
| 2.2. Mujahadah | 22 |

| | |
|--|----|
| 2.3. Penyembuhan Stres Menurut Bimbingan dan Konseling Islam | 25 |
| 1) Tahapan Stres | 27 |
| 2) Menanggulangi Stres | 28 |
| 2.4. Bimbingan dan Konseling Islam | 30 |
| 1) Teori dalam Bimbingan dan Konseling Islam..... | 34 |
| 2) Metode Bimbingan dan Konseling Islam | 36 |
| 3) Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam | 36 |
| 2.5. Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Stres | 39 |

BAB III KEGIATAN DZIKIR DAN MUJAHADAH DI PONDOK PESANTREN DARUS SALAM JEPARA

| | |
|---|----|
| 3.1. Gambaran Umum Pondok pesantren Darus salam Jepara..... | 42 |
| 3.2. Pelaksanaan Kegiatan Dzikir dan Mujahadah di Pondok Pesantren Darus Salam Jepara sebagai Upaya Penyembuhan Stres | 45 |
| 1) Pelaksanaan Dzikir dan Mujahadah di Pondok Pesantren Darus Salam Jepara | 46 |
| 2) Metode Dzikir dan Mujahadah di Pondok Pesantren Darus Salam Jepara | 48 |
| 3) Materi Dzikir dan Mujahadah di Pondok Pesantren Darus Salam Jepara..... | 49 |
| 3.3. Faktor-faktor Penyebab Stres | 51 |
| 1) Faktor Internal | 52 |

| | |
|--|----|
| 2) Faktor Eksternal | 53 |
| 3.4. Respon Pasien Terhadap Pelaksanaan Dzikir dan Mujahadah | 55 |
| BAB IV ANALISIS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM TERHADAP PELAKSANAAN DZIKIR DAN MUJAHADAH | |
| 4.1. Analisis Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam | 60 |
| 1) Analisis Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam | 60 |
| 2) Analisis Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam | 61 |
| 4.2. Analisis Teknik-teknik Bimbingan dan Konseling Islam | 63 |
| 1) Teknik Bimbingan dan Konseling Islam yang Bersifat Lahir | 63 |
| 2) Teknik Bimbingan dan Konseling Islam yang Bersifat Batin | 63 |
| 4.3. Analisis Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam | 69 |
| 1) Asas Bagi Pengasuh | 70 |
| 2) Asas Bagi Pasien | 73 |
| 3) Asas Bagi Pengasuh dan Pasien | 73 |
| BAB V PENUTUP | |
| 5.1. Kesimpulan | 75 |
| 5.2. Saran-Saran | 76 |
| 5.3. Penutup | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| BIODATA | |