

DZIKIR SEBAGAI TERAPI KECEMASAN
(Studi Terhadap “Dzikir Terapi Hati” oleh Mahasiswa UIN Walisongo Tingkat
Akhir di Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin)



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan
Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

RIRI FAJRIATI MAGHFIROH:

1904046045

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2023

HALAMAN DEKLARASI

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riri Fajriati Maghfiroh
NIM : 1904046045
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : DZIKIR TERAPI HATI SEBAGAI TERAPI KECEMASAN
KARIR (STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI PONDOK PESANTREN PROGRESIF
FATHIMAH AL-AMIN)

Dengan ini peneliti menyatakan dengan penuh kejujuran serta tanggung jawab, bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri serta tidak merupakan hasil karya orang lain. Kecuali bagian tertentu yang memang membutuhkan referensi bagi peneliti untuk diambil sebagai bahan acuan didalam mengerjakan skripsi ini.

Semarang, 12 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Riri Fajriati Maghfiroh

NIM. 1904046045

HALAMAN PERSETUJUAN

DZIKIR TERAPI HATI SEBAGAI TERAPI KECEMASAN KARIR
(STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PONDOK
PESANTREN PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN)



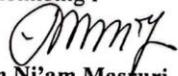
SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
Oleh:

RIRI FAJRIATI MAGHIROH:

1904046045

Semarang, 12 Desember 2023
Disetujui oleh,
Pembimbing I


Ulin Ni'am Masfuri
Nip: 19770502 2009011020

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi Saudari Riri Fajriati Maghfiroh

NIM 1904046045 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal: 27 Desember 2023

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Pembimbing I



(Ulin Ni'am Masruri, MA)

Nip: 197705022009011020

Penguji III



(Dr. HJ. Arkhah, M.Ag)

Nip: 196911291996032002

Penguji IV



(Bahroon Anshori, M.Ag)

Nip: 197505032006041001

Sekretaris Sidang



(Ernawati, S.Si., M.Stat.)

Nip: 199310062019032025

HALAMAN PENGESAHAN

NOTA DINAS

Semarang, 12 Desember 2023

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Riri Fajriati Maghfiroh

NIM : 1904046045

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : DZIKIR TERAPI HATI SEBAGAI TERAPI KECEMASAN KARIR
(STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
PONDOK PESANTREN PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN)

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang untuk diajukan dalam sidang Munaqasyah.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 12 Desember 2023

pembimbing



Ulin Ni'am Masruri, MA

Nip.19770502 2009011020

NOTA DINAS

Semarang, 12 Desember 2023

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Riri Fajriati Maghfiroh

NIM : 1904046045

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul : DZIKIR TERAPI HATI SEBAGAI TERAPI KECEMASAN KARIR
(STUDI KASUS TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI PONDOK PESANTREN PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN)

Nilai : 78

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang untuk diajukan dalam sidang Munaqasyah.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Semarang, 12 Desember 2023

pembimbing



Ulin Ni'am Masruri, MA

Nip.19770502 2009011020

MOTTO

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ
وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حِينَ يَذْكُرُنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ
ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَالٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَالٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ اقْتَرَبَ
إِلَيَّ شِبْرًا اقْتَرَبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَإِنْ اقْتَرَبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا اقْتَرَبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ
أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً (متفق عليه)

Artinya : “Abu Hurairah RA meriwayatkan bahwa Nabi saw. bersabda, “Allah berfirman, “Aku memperlakukan hambaku seperti dia berharap aku akan memperlakukannya. Aku bersamanya setiap kali dia mengingat Aku: jika dia memikirkan Aku, Aku memikirkannya; jika dia menyebut-Ku di dalam jiwanya, Aku menyebut dia di diriku, Jika dia menyebut-Ku dalam level tertentu, Aku akan menyebutnya yang lebih baik. Jika dia mendekat kepada-Ku satu jengkal tangan, Aku mendekatinya sejauh lengan; dan jika dia mendekat kepada-Ku sejauh satu lengan, Aku semakin mendekat dengan jarak dua tangan yang terenang lebih dekat dengannya; dan jika dia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku pergi padanya sambil berlari.”

(H.R. Bukhari dan Muslim)

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN
KEPUTUSAN BERSAMA
MENTERI AGAMA DAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA

Nomor: 158 Tahun 1987

Nomor: 05433b//U/1987

Transliterasi dimaksudkan untuk pengalih huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Transliterasi Arab-Latin di sini yaitu suatu penyalinan huruf-huruf Arab dengan huruf-huruf Latin beserta perangkatnya.

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lainnya dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab dimaksud dan transliterasi dengan huruf latin:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|------|--------------------|---------------------------|
| ا | Alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan |
| ب | Ba | b | be |
| ت | Ta | t | te |
| ث | Ṣa | s | es (dengan titik diatas) |
| ج | Jim | j | je |
| ح | Ḥa | ḥ | ha (dengan titik dibawah) |

| | | | |
|---|------|----|-----------------------------|
| خ | Kha | kh | ka dan ha |
| د | Dal | d | de |
| ذ | Ḍal | ḍ | zet (dengan titik diatas) |
| ر | Ra | r | er |
| ز | Zai | z | zet |
| س | Sin | s | es |
| ش | Syin | sy | es dan ye |
| ص | Ṣad | ṣ | es (dengan titik di bawah) |
| ض | Ḍad | ḍ | de (dengan titik di bawah) |
| ط | Ṭa | ṭ | te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Ẓa | ẓ | zet (dengan titik di bawah) |
| ع | ‘ain | ‘ | koma terbalik (di atas) |
| غ | Gain | g | ge |
| ف | Fa | f | ef |
| ق | Qaf | q | ki |
| ك | Kaf | k | ka |
| ل | Lam | l | el |
| م | Mim | m | em |
| ن | Nun | n | en |
| و | Wau | w | we |

| | | | |
|----|--------|---|----------|
| هـ | Ha | h | ha |
| ء | Hamzah | ‘ | apostrof |
| ي | Ya | y | ye |

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yaitu yang memiliki lambang berupa tanda harakat, transliterasinya sebagai berikut:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|--------|-------------|------|
| اَ | Fathah | A | a |
| اِ | Kasrah | I | i |
| اُ | Dammah | U | u |

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|-------------|---------------|-------------|---------|
| اَيّ.....اَ | Fathah dan ya | ai | A dan i |

| | | | |
|---------|-------------------|----|---------|
| و.....َ | Fathah dan wau | au | A dan u |
|---------|-------------------|----|---------|

C. *Maddah* (Vokal Panjang)

Vokal panjang disimbolkan dengan harakat yang diikuti huruf yang searah suaranya.

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|----------------------------|-------------|-----------------------------|
| أ.....َ | Fathah dan alif atau ya | ā | A (dengan garis di atas) |
| ي.....ِ | Kasrah dan ya | ī | I (dengan garis di atas) |
| و.....ُ | Dammah dan wau | ū | U (dengan garis di atas) |

D. Ta' *Marbutah*

Transliterasi ta' *marbutah* menggunakan:

1. Ta' *marbutah* hidup.

Ta' *marbutah* hidup atau yang mendapatkan harakat fathah, kasrah, dan dammah. Transliterasinya menggunakan huruf "t".

2. Ta' *marbutah* mati.

Ta' *marbutah* mati atau yang mendapatkan harakat sukun, transliterasinya menggunakan huruf "h".

3. Ta' *marbutah* yang diikuti dengan sandangan al pada kata berikutnya merupakan kata yang terpisah, maka ta' *marbutah* direpresentasikan dengan huruf "h".

E. Syaddah (Tasydid)

Tasydid merupakan tanda dalam huruf hijaiyyah untuk menyatakan huruf rangkap. Tasydid dialihaksarakan dengan dua huruf transliterasi yang sama.

| Huruf Arab | Dibaca |
|------------|---------|
| رَبَّنَا | Rabbanā |
| نَزَّلَ | Nazzala |

F. Kata Sandang

Kata sandang dalam huruf hijaiyyah disimbolkan dengan kata ال. Kata sandang ini dibagi menjadi dua macam, yaitu:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah, maka pengalihaksaraannya disesuaikan dengan bunyinya.

Contoh: الشِّفَاءُ dibaca asy-syifāu

2. Kata sandang yang diikuti huruf kamariah, maka pengalihhurufan kata sandangnya tertulis jelas seperti suaranya.

Contoh: الْقَهَّارُ dibaca al-qahhāru

G. Hamzah

Hamzah yang alihhurufkan dengan apostrof hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah atau di akhir kata, sedangkan hamzah yang berada di awal kata tidak menggunakan apostrof karena dalam tulisan hijaiyyahnya menggunakan alif yang sebenarnya tidak dilambangkan.

Contoh:

| Tulisan Arab | Dibaca |
|--------------|------------|
| تَأْخُذُونَ | Ta'khuzūna |
| شَيْءٍ | Syai'un |
| إِنَّ | Inna |

H. Penulisan Kata

Setiap kata dari tulisan Arab atau hijaiyyah, baik isim, fiil, ataupun *huruf* dialihaksarakan dengan terpisah. Hanya beberapa kata bersyarat yang dialihaksarakan dengan serangkai karena sebagaimana dalam tulisan hijaiyyahnyapun dibaca serangkai dengan menghiraukan beberapa huruf atau harakat.

Contoh: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ dibaca bismillāhirrahmānirrahīmi.

I. Huruf Kapital

Meskipun didalam sistem tulisan Arab penggunaan huruf kapital tidak dikenal, namun di dalam tulisan transliterasi huruf tersebut digunakan. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku di dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

| Tulisan Arab | Dibaca |
|--------------|--------|
|--------------|--------|

| | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ | Alhamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīna/ Alhamdu lillāhi rabbil ‘ālamīn. |
| الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ | Ar-rahānir rahīm/ Ar-rahmān ar-rahīmi. |

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

J. Tajwid.

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH *Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin, segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, bahwa atas segala rahmat dan taufiq serta hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Dzikir Terapi Hati Sebagai Terapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin)”, yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak arahan, bimbingan, motivasi dan saran-saran dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. H. Dr. Nizar, M.Ag. selaku Plt Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Fitriyati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Program Studi tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang.
4. Ulin Ni'am Masruri, M.A, selaku Sekretaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang dan selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan sabar untuk mengarahkan dan membimbing dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Sri Rejeki, S.Sos.I., M.Si., selaku dosen wali, di mana motivasi dan nasihat-nasihat beliau selalu mendorong semangat untuk menyelesaikan skripsi secepat mungkin.

6. Seluruh dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan pengalaman kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Kedua orang tua tercinta, Bapak Oyok Sohib dan Ibu Tuti Rikhanah yang tidak pernah berhenti mendoakan, membimbing dan memotivasi penulis sehingga bisa menyelesaikan tugas akhirnya sekarang ini dan tak lupa kepada kakakku Sahrul Ramadhan yang sudah memberikan dukungan dan semangat serta motivasi kepada penulis agar selalu bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ustadz Zahri Johan, M.Pd., selaku pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang telah mengizinkan, mengarahkan, serta membimbing jalannya penelitian ini.
9. Ustadz Hasisul Ulum, M.Ag., selaku pengajar dan instruktur dzikir terapi hati Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang telah bersedia membantu serta berkenan menjadi narasumber dalam penelitian ini.
10. Fina Nabilah Layaliya, M.Pd., selaku lurah Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang telah bersedia membantu, mengarahkan dan membimbing dalam proses pembuatan skripsi berjalan.
11. Laili, Septi, Fitri, Shellu dan Aura selaku santri tingkat akhir Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan di pondok pesantren.
12. Teman-teman seperjuangan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 (khususnya TP-B) yang telah menemani hari-hari penulis dalam suka dan duka selama di dunia perkuliahan.
13. Para sahabat tercinta, Riyani, Rifda Isma, Robiyatul, Khilwa dan Ticha yang telah menemani penulis dalam suka maupun duka,

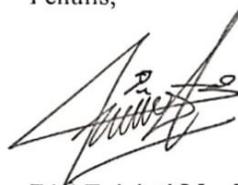
duka, mendengarkan keluh kesah selama skripsian, memberi semangat sehingga memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

14. Terimakasih kepada pihak tertentu yang tidak saya sebutkan nama dan inisialnya, terimakasih karena sudah menemani penulis dalam suka maupun duka, memberikan suport sehingga penulis tidak merasa sendiri ketika dalam keadaan kehilangan semangat.
15. Terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang dari awal hingga akhir masa perkuliahan. terimakasih tidak menyerah menghadapi segala cobaan dalam proses penulisan skripsi.
16. Kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini belum bisa mencapai kesempurnaan dalam arti yang sebenarnya. Oleh karena itu dengan segenap kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar bisa menjadi bekal untuk peneliti-peneliti selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca. Amiin.

Semarang, 12 Desember 2023

Penulis,



Riri Fajriati Maghfiroh

NIM. 1904046045

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------------------------------|--------------|
| HALAMAN JUDUL | I |
| HALAMAN DEKLARASI | II |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | III |
| HALAMAN PENGESAHAN | IV |
| HALAMAN MOTTO | VII |
| HALAMAN TRANSLITERASI | VIII |
| HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH | XV |
| DAFTAR ISI | XVIII |
| HALAMAN ASBTRAK | XXII |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Pokok Masalah | 9 |
| C. Tujuan Penelitian | 9 |
| D. Manfaat Penelitian | 9 |
| E. Metode Penelitian | 10 |
| F. Tinjauan Pustaka | 13 |
| G. Sistematika Penulisan Skripsi | 18 |
| BAB II DZIKIR TERAPI HATI DAN KECEMASAN KARIR | 20 |
| A. Dzikir | 20 |
| 1. Pengertian Dzikir | 20 |
| 2. Sumber Normatif Dzikir | 24 |
| 3. Bentuk dan Macam Dzikir | 28 |
| 4. Manfaat Berdzikir | 30 |
| 5. Adab Berdzikir | 33 |
| 6. Dzikir Terapi Hati | 34 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| B. Kecemasan | 38 |
| 1. Pengertian Kecemasan | 38 |
| 2. Ciri-ciri Kecemasan | 40 |
| 3. Faktor Penyebab Kecemasan | 42 |
| 4. Jenis-jenis Kecemasan | 44 |
| 5. Kecemasan Karir | 45 |
| BAB III GAMBARAN UMUM DZIKIR TERAPI HATI DI PONDOK PESANTREN PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN | 48 |
| A. Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 48 |
| 1. Biografi Pendiri dan Sejarah Perkembangan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 48 |
| 2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 56 |
| 3. Tujuan dan Sasaran Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 57 |
| 4. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 59 |
| 5. Kegiatan Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 62 |
| 6. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 70 |
| B. Profil Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah .. al-Amin | 75 |
| 1. Profil Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 75 |
| 2. Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 79 |
| 3. Harapan Mahasiswa Tingkat Akhir Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin | 84 |
| C. Praktek, Lafadz dan Metode Dzikir Terapi Hati | 87 |
| 1. Praktek dan Lafadz Dzikir Terapi Hati | 87 |
| 2. Metode Dzikir Terapi Hati | 94 |

BAB IV ANALISI DATA98

- A. Praktek Dzikir Terapi Hati dalam Menghadapi Kecemasan Karir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin98
 - 1. Praktek Dzikir terapi Hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.....98
 - 2. Dzikir Terapi Hati Sebagai Terapi Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin108

BAB V PENUTUP122

- A. Kesimpulan122
- B. Saran123

DAFTAR PUSTAKA124

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1: *Outline* Wawancara Dengan Informan Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin a/n Ustadz Zahri Johan, M.Pd

Lampiran 2: *Outline* Wawancara Dengan Informan Instruktur Dzikir Terapi Hati Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin a/n Ustadz Hasisul Ulum, M.Ag

Lampiran 3: *Outline* Wawancara Dengan Responden Penelitian

Lampiran 4: Dokumentasi Wawancara

Lampiran 5: Dokumentasi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Struktur Kepengurusan Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.....61

Tabel 3.2 Jadwal Hari Senin-Kamis Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.62

Tabel 3.3 Jadwal Hari Jum'at Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.63

Tabel 3.4 Jadwal Hari Minggu Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.....64

Tabel 3.5 Jadwal Hari Sabtu Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.
.....65

Tabel 3.6 Jadwal Madrasah Diniyyah Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah
al-Amin.66

Tabel 3.7 Jadwal Ngaji Pagi Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.
.....67

ABSTRAK

Kecemasan merupakan hal yang tidak asing di dalam kehidupan individu. Munculnya kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, pekerjaan dan keadaan keluarga. Kecemasan ini juga sering dirasakan oleh mahasiswa terutama pada masalah akademik, tuntutan-tuntutan serta harapannya. Sebagaimana yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang merasakan cemas ketika memikirkan masalah kehidupan setelah kuliah terutama karir. Upaya-upaya untuk menetralkan perasaan cemas ini dapat dilakukan dengan berdzikir. Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki kegiatan rutin dzikir yang disebut dengan Dzikir Terapi Hati, santri Pondok Pesantren merupakan mahasiswi dari UIN Walisongo Semarang. Sehingga dapat menjadikan upaya untuk menetralkan dzikir bagi mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan. Berdasarkan pernyataan tersebut, penelitian ini berjudul “Dzikir Terapi Hati Sebagai Terapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin).

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik dzikir terapi hati dan praktik dzikir terapi hati dalam menghadapi kecemasan karir yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Penelitian dilakukan dengan menggunakan penelitian lapangan yang merupakan salah satu jenis dari penelitian kualitatif. Metode pendekatan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan studi kasus, subjek penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang yang menjadi santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Dari penelitian didapatkan hasil bahwa dengan rutin mengikuti kegiatan Dzikir Terapi Hati dan mengahyatinya dapat menetralkan kecemasan yang dirasakan ketika memikirkan karir setelah keluar dari perkuliahan.

Kata kunci : dzikir terapi hati, kecemasan karir, mahasiswa tingkat akhir.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan sebuah emosi yang sudah sering dirasakan dan menjadi salah satu hal yang tidak asing dalam kehidupan masyarakat. Hal ini dikarenakan kecemasan adalah sebuah pengalaman yang bersifat umum yang bisa dijumpai oleh siapa, kapan, dan di mana saja. Perasaan cemas biasanya muncul karena individu memikirkan tentang masa telah lalu atau masa yang akan datang yang belum pasti.

Selain itu, banyak hal lainnya juga yang dapat menyebabkan perasaan cemas, diantaranya: kesehatan, sosial, karir, ujian dan masih banyak hal yang berkaitan dengan masa depan. Kecemasan juga dapat muncul karena adanya respon saat keadaan seseorang sedang mengalami stress. Faktor tersebut yang menimbulkan kecemasan pada individu.

Fenomena seperti ini dapat terjadi kepada individu, dimana individu akan mengalami sebuah perubahan terutama situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk dapat beradaptasi dengan berbagai hal baru. Kecemasan juga sangat akrab dengan kehidupan manusia, hal ini dapat terlihat dengan respon individu yang menjadi khawatir, gelisah, takut dan perasaan tidak aman yang biasanya terjadi karena adanya ancaman baik berasal dari dalam diri atau dari luar individu¹.

Kecemasan adalah keadaan individu yang merasakan emosi yang tidak menyenangkan dan dengan ditandai oleh perasaan khawatir, ketakutan dan gelisan dengan kondisi ataupun situasi yang belum jelas dan berorientasi terhadap masa yang akan datang atau masa depan, serta dapat bersal dari

¹ Lailatul Muarofah, Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kejra pada Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 13, no. 2, 2022, h.42

konflik, frustrasi dan tekanan melakukan sesuatu yang di luar kemampuan seseorang.²

Jadi dapat dikatakan jika seorang yang merasa cemas akan sangat erat kaitannya dengan dengan masa depan atau kondisi dan situasi yang belum dialami atau dilalui. Kecemasan individu terhadap masa depan biasanya disebabkan oleh individu itu sendiri, ia merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi setiap permasalahan dan situasi yang sudah diperkirakan akan muncul di masa yang akan datang.

Kecemasan yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah kecemasan terhadap masa depan atau masa yang akan datang.³ Mahasiswa tidak akan lepas dari perasaan cemas, penyebab umum kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa biasanya karena berbuhungan dengan akademik atau tuntutan-tuntutan yang ada baik eksternal maupun dari harapannya sendiri. Tuntutan yang berasal dari eksternal bisa bersumber dari berbagai tugas kuliah, beban mata kuliah dan tuntutan dari orang tua serta adaptasi dengan lingkungan kampusnya. Selain itu tuntutan kompetensi peruliahan yang semakin meningkat kompleksitas materi yang semakin lama semakin sulit.

Kecemasan-kecemasan yang rasakan oleh mahasiswa bisa dikatakan sesuatu yang lazim terjadi, karena pada dasarnya mahasiswa dituntut untuk dapat mulai memiliki pandangan terhadap masa depan yang masih belum pasti. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saparingga menyatakan jika terdapat sekitar 50% mahasiswa mengalami fase kebingungan dalam mengambil keputusan untuk karir yang akan dia jalani, hal ini dikarenakan banyaknya

² Hayuni, "Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau", Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Suska Riau, (Riau, 2011), h. 12

³ Fera Hayatun, Ariez Musthafa, Sitti Chotidjah, "Masa Emerging pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam", *Psikoislamika*, vol. 17, no. 1, 2020, h.45.

pilihan seperti pekerjaan, pendidikan, dan berbagai kebutuhan yang akan diperlukan di masa yang akan datang.⁴ Mahasiswa yang merasakan kecemasan biasanya karena ia belum memiliki gambaran yang jelas yang berkaitan dengan masa depannya. Kecemasan terhadap masa depan merupakan emosi yang tidak menyenangkan mengenai berbagai masalah yang harus dihadapi individu di masa perkembangannya.⁵ Selain itu, dalam penelitian lain yang di lakukan oleh Hermawati juga menunjukkan sekitar 70,5% mahasiswa yang ada mengeluh tentang ketidakmampuannya memikirkan masa depan, khususnya pada masalah pekerjaan.⁶

Karir menjadi sesuatu yang tidak bisa diabaikan begitu saja, karena kebanyakan mahasiswa pesimis tentang pekerjaan yang akan dia lakukan di masa yang akan datang. Selain itu, informasi yang sedikit tentang pekerjaan atau karir membuat mereka tidak dapat fokus dalam suatu pilihan. Pada akhirnya ketidakmampuan mahasiswa dalam membuat strategi untuk menghadapi masa depan dan perasaan yang tidak yakin ini menjadi faktor munculnya kecemasan.

Mahasiswa yang berada di semester akhir memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Kegagalan dalam bersaing dan kemampuan yang belum memenuhi tuntutan serta sulitnya beradaptasi membuat perasaan cemas itu muncul. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Karyono terhadap mahasiswa dari fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro menunjukkan sekitar 81,43% mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori kecemasan tinggi ketika menghadapi dunia kerja. Selain itu penelitian lain dari Atmadja menyatakan terdapat sekitar

⁴ Firanda, Diah dan Dian, "Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik", *Jurnal Cognicia*, vol.9, no.1, 2021, h.42.

⁵ Lailatul Muarofah, Sa'adatul Ahlas, "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa", hlm. 42

⁶ *Ibid*, h.43

90,4% mahasiswa mengalami kecemasan ketika menghadapi dunia kerja. Azhari dan Mirza dalam penelitiannya menunjukkan jika mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.⁷ Pada dasarnya mahasiswa yang sudah berada di semester akhir sudah mulai berpikir tentang dunia kerja dengan berbagai persaingan yang ada, tingkat kemampuan yang dimilikinya untuk mencari pekerjaan, ketidakpastian saat melamar pekerjaan dan mendapat pekerjaan sesuai dengan apa yang diminatinya.

Banyak faktor yang dapat memunculkan kecemasan pada mahasiswa, diantaranya perasaan kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi dunia kerja, ketakutan mengikuti seleksi masuk kerja karena merasa belum memiliki pengalaman sebelumnya serta menganggap teori-teori yang sudah didapatkan selama di bangku perkuliahan tidak dapat di terapkan dalam dunia kerja. Selain itu ketidakpastian tentang bagaimana kehidupan mereka setelah lulus dari bangku perkuliahan juga memicu munculnya perasaan cemas pada mahasiswa semester akhir.⁸ Berbagai tuntutan yang terjadi pada akhirnya dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis seperti stress, kesulitan tidur, sering merasa cemas, mudah marah, frustrasi dan kehilangan motivasi.

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa semester akhir ini biasanya muncul karena belum memiliki gambaran jelas tentang masa depan, terutama pada karir yang akan dijalaninya. Sumber kecemasan dapat berasal dari permasalahan pendidikan, pekerjaan dan kehidupan keluarga.⁹ Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi rasa cemas seseorang, yaitu lingkungan, emosi yang ditekan dan kondisi fisik seseorang. Lingkungan sangat berpengaruh dalam

⁷ *Ibid.*, h.41-43

⁸ *Ibid.*, h.42

⁹ Eva Siburian, Karyono, Dian Veronika, "Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Penyalahgunaan Napza di Panti Rehabilitasi", Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, t.th, h. 41

mempengaruhi perasaan cemas seseorang. Karena, lingkungan dapat mempengaruhi cara berpikir individu tentang bagaimana dirinya dan orang lain, serta berbagai perasaan tidak aman terhadap lingkungannya.¹⁰ Emosi yang ditekan merupakan hasil dari perasaan individu dalam ketidakmampuannya menemukan jalan keluar terhadap emosi yang dialaminya, sehingga kecemasan akan muncul ketika individu menekan perasaan-perasaan negatif dalam jangka waktu yang cukup lama. Selain itu adapun kondisi fisik mampu menjadi salah satu alasan munculnya perasaan cemas.

Pada data dari Badan Pusat Statistika Provinsi Jawa tengah tahun 2020 memperlihatkan tingginya tingkat pengangguran yang berdasarkan tingkat pendidikannya didominasi oleh lulusan dari SMK dan lulusan perguruan tinggi. Fakta semacam ini membuat perasaan cemas tidak terelakan lagi.¹¹ Setelah melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa semester akhir Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin mengenai kecemasan karir yang dirasakan, hasil yang didapat yaitu mahasiswa yang berada di semester akhir memiliki kecemasan tentang karir yang akan dijalani di masa depan.

Keadaan setelah lulus menjadi salah satu hal yang dikhawatirkan oleh para mahasiswa dan tentang bagaimana mereka mampu bersaing dengan mahasiswa dari jurusan lain yang sudah memiliki prospek kerja yang sudah jelas. Kebanyakan mahasiswa memiliki ketakutan jika setelah lulus tidak mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan jurusannya dan ketidakmampuannya dalam bersaing dengan orang lain. Data ini didapatkan saat melakukan wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

¹⁰ *Ibid.*, h.42.

¹¹ Keadaan Ketenagakerjaan Jawa Tengah, 2020. [Ketenagakerjaan-Mei-2020-ind.jpg \(2362x2691\) \(bps.go.id\)](#) (diakses pada tanggal 19 September 2023)

Beberapa upaya yang dapat dilakukan agar dapat mengurangi perasaan cemas adalah dengan penghayatan dzikir untuk menjadikannya sebuah terapi. Secara umum dzikir dapat diartikan sebagai upaya untuk mengagungkan nama Allah, membangun komunikasi dengan Allah dan memuji Allah atas segala kekuasaan-Nya serta mengingat untuk mendekatakan diri kepada-Nya.¹² Dzikir menjadi bentuk dari religiusitas dari manusia, pada salah satu penelitian yang dilakukan oleh Abdel Khalek dan Lester menyatakan jika religiusitas yang tinggi mampu menekan perasaan cemas yang terjadi pada individu sehingga menjadikannya lebih bahagia dan menikmati hidupnya.

Penelitian lainnya menunjukkan jika kepercayaan terhadap agama mampu membantu individu dalam memandang makna yang berbeda untuk kehidupannya, sehingga hal ini mampu meningkatkan kesehatan dari sisi psikologisnya.¹³ Penelitian yang dilakukan oleh Faridz juga menyatakan jika dzikir memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan, hal ini berarti semakin intensitas dzikir yang dilakukan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dapat dimiliki. Perasaan bahagia menjadi salah satu bentuk emosi yang positif, emosi ini mampu menurunkan tingkat kecemasan dari individu.¹⁴

Dzikir merupakan sebuah upaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan yaitu dengan cara mengingat-Nya. Selain itu, dzikir juga dapat digunakan sebagai metode terapi, karena dengan melakukan dzikir dapat membuat hati menjadi tenang, tentram dan damai serta tidak mudah terpengaruh oleh

¹² Olivia, Yogi, dan Fuad, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", *Psumpathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, No. 1, 2017, h.59.

¹³ Fera Hayatun, Ariez Musthafa, Sitti Chotidjah, *Masa Emerging pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam*, h.46

¹⁴ Faridz Anwar, "Hubungan intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta", Skripsi: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, UII Yogyakarta, (Yogyakarta, 2018), h.57

lingkungan sekitar. Hal ini sebagaimana yang tertera dalam firman Allah SWT dalam surah Ar-Ra'du ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سورة الرعد : ٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S. Ar-Ra'du:28)”¹⁵

Menurut Amin Syukur, dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh makhluk kepada Allah dengan kesadaran mengingat-Nya. Dzikir dilakukan dengan melibatkan rasa dan otak serta menyinkronkan diantara keduanya, hal ini dapat membuat efek dari terapi dzikir ini terasa.¹⁶ Dzikir dan doa dapat membantu menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan tentram, sehingga dapat membantu seseorang ketika dirinya merasa cemas.

Dzikir juga memiliki peranan penting dalam membantu menyembuhkan kecemasan klien, namun tetap memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam menerapkannya. Dalam penelitiannya, Sri Lavena mengatakan setidaknya ada beberapa kekurangan dalam melakukan terapi dzikir ini, yaitu membutuhkan waktu dan pemandu khusus untuk melakukan terapi, diperlukannya konsentrasi dan tingkat kefokusannya yang tinggi, kekhusyukan, perasaan yang ikhlas dan ikhtiar.¹⁷

Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin merupakan salah satu pondok pesantren yang berada di perumahan Bumi Persada Indah (BPI) kecamatan Ngaliyan ini merupakan salah satu pondok pesantren yang berbasis tasawuf. Pondok pesantren yang didirikan oleh Prof. Amin Syukur ini menjadi

¹⁵ <https://kalam.sindonews.com/ayat/28/13/ar-rad-ayat-28> (diakses pada tanggal 3 Februari 2023)

¹⁶ Siti Yumnah, Abdul Khakim, “Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan tujuan Pendidikan Islam”, *Jurnal Lisan Al-Hal*, vol. 13, No. 1, 2019, h. 104

¹⁷ Sri Lavenia, “Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien”, Skripsi:Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, (Batusangkar,2020), h.5

salah satu pondok yang dikhususkan untuk mahasiswi. Kegiatan yang ada di dalam pesantren tidak jauh berbeda dengan pondok pesantren lainnya. Namun, pondok pesantren ini memiliki kegiatan dzikir rutin di minggu ke tiga setiap bulannya. Dzikir ini merupakan salah satu kegiatan rutin yang selalu dilakukan oleh Amin Syukur. Setelah wafatnya, dzikir rutin ini tetap dilaksanakan oleh Ust. Zahri Johan (menantu pertama Prof. Amin Syukur) dan Ust. Hasisul Ulum (murid Prof. Amin Syukur). Selain di minggu ke tiga, kegiatan dzikir ini juga dilakukan secara rutin di hari Jum'at pagi dan di pimpin oleh Ust. Hasisul Ulum.

Dzikir yang dilakukan di minggu ketiga pagi ini tidak hanya diikuti oleh santri tapi masyarakat umum juga dapat mengikutinya. Dzikir yang digunakan adalah dzikir yang di populerkan oleh Amin Syukur sendiri, yaitu dzikir terapi hati yang selalu beliau baca ketika masa penyembuhan dari kanker yang dideritanya. Pada dasarnya dzikir mampu membuat hati menjadi tenang dan menghilangkan dari kecemasan seseorang. Bacaan dzikir yang dilakukan oleh Prof. Amin Syukur adalah Ya Laṭīf (Wahai Yang Maha Lembut), Ya Mubdi'ū Ya Khāliq (Wahai Dzat Yang Mengawali Atau Memulai Sesuatu Dan Mencipta Segala Sesuatu), Ya Rahmān Ya Rahīm (Wahai Yang Maha Kasih Dan Maha Sayang), Ya Samī' Ya Baṣīr (Wahai Dzat Yang Maha Mendengar Dan Maha Melihat), Dan Bacaan Shalawat Kepada Nabi Serta Lā Ilāha Illallāh (Tiada Tuhan Selain Allah).¹⁸

Dzikir bukan lagi menjadi hal yang asing untuk seorang mahasiswa sekaligus santri, karena kegiatan santri berkaitan erat dengan kegiatan berdzikir. Santri Pondok Pesantren Fathimah al-Amin bahkan memiliki kegiatan rutin dzikir terapi hati yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur selaku pendiri pondok pesantren. Sehingga menjadi seorang santri dari Pondok

¹⁸ Amin Syukur, *Zikir Penyembuh Kanker* (Malaysia: Inteam Publishing, 2012), h.171-173

Pesantren Progresif Fathimah al-Amin diharapkan mampu mengatasi berbagai masalah kecemasan yang terjadi pada dirinya. Dari beberapa uraian yang ada, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Dzikir Sebagai Terapi Kecemasan (Studi Terhadap “Dzikir Terapi Hati” oleh Mahasiswa UIN Walisongo Tingkat Akhir di Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang ada, maka peneliti mengambil beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana Praktik Dzikir Terapi Hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin?
2. Bagaimana Praktik Dzikir Terapi Hati dalam Menghadapi Kecemasan Karir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang ada, maka peneliti memiliki tujuan dalam melakukan penelitian ini. yaitu:

1. Untuk Mengetahui Praktik Dzikir Terapi Hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.
2. Untuk Mengetahui Praktik Dzikir Terapi Hati dalam Menghadapi Kecemasan Karir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan oleh peneliti setelah melakukan penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Mengembangkan khasanah keilmuan di bidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi serta memperkaya khasanah penelitian yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi untuk mahasiswa dan menjadi bahan pertimbangan ketika melakukan praktik terapi dzikir sebagai salah satu sarana untuk menghadapi kecemasan terhadap karir.
- b. Penelitian juga dapat digunakan oleh pihak kampus untuk menjadi salah satu sumber informasi tentang manfaat terapi dzikir untuk menghadapi kecemasan karir untuk mahasiswa tingkat akhir.
- c. Penelitian ini dapat digunakan juga oleh pihak pondok pesantren sebagai dokumentasi tertulis tentang dzikir terapi hati yang digagaskan oleh pendiri pondok pesantren.

E. Tinjauan Pustaka

Peneliti juga mencantumkan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan judul penelitian yang akan diteliti, yaitu:

1. Penelitian yang berjudul *Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* yang ditulis oleh Srista Noviyanti seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran bagaimana dinamika dari kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah dengan penelitian review atau kajian pustaka. Hasil dari penelitian ini adalah kecemasan karir kerap kali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir dan kesulitan dalam memilih karir

yang sesuai dengan bakatnya, hal ini karena tingginya angka pengangguran mengakibatkan mahasiswa menjadi berpikir negatif dengan masa depannya.¹⁹

2. Penelitian yang dilakukan oleh Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas ini berjudul *Orientasi Masa Depan dan kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan seseorang dalam menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa dari program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunjoyo Madura dan dimuat dalam jurnal Penelitian Psikologi. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan sampel penelitian mahasiswa tingkat akhir dengan batas usia 21-25 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah ditemukan adanya hubungan yang negatif antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Korelasi negatif di sini menjelaskan jika semakin tinggi tingkat orientasi masa depan mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dialami oleh mahasiswa.²⁰
3. Jurnal yang ditulis oleh Siti Yummah dan Abdul Khakim ini berjudul *Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam* ini dimuat pada Jurnal Lisan Al-Hal menjelaskan tentang bagaimana konsep dzikir amin syukur memiliki keterkaitan yang sangat erat terhadap pendidikan Islam. Peneliti juga menjelaskan jika dzikir merupakan salah satu cara yang digunakan oleh seseorang untuk menjadi manusia yang baik, berakhlak mulia dan tentunya ingat kepada sang pencipta dengan segala ciptaan-Nya di dunia ini yang dapat mengantarkan manusia menuju

¹⁹ Aris Noviyanti, *Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana (Yogyakarta), h.46

²⁰ Lailatul Muarofah dan Sa'adatul Ahlas, *Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa*, h. 41

insan kamil. Peran insan kamil dalam pendidikan sangat diutamakan, karena dengan adanya insan kamil dapat melahirkan kader-kader pendidikan yang dapat berkiprah dalam kemajuan kehidupan dimasa depan.²¹

4. Skripsi yang ditulis oleh Sri Lavenia dari jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar dengan judul *Peranana Dzikir dalam Mengatasi Kecemasan Klien*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena kecemasan yang dirasakan oleh individu atau klien dalam situasi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui peran dzikir dalam mengatasi kecemasan klien. Dalam penelitiannya, peneliti menggunakan metode kepustakaan yaitu dengan menggunakan dokumentasi bentuk tulisan, gambar ataupun karya. Data yang digunakan oleh peneliti ini adalah 11 jurnal dan 3 buku yang membahas tentang peranan dzikir dalam mengatasi kecemasan klien. Sedangkan hasil yang diperoleh oleh peneliti ini adalah dzikir mampu memberi peran penting dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh klien. Selain itu dengan melakukan dzikir juga dapat memberikan dampak kebahagiaan dunia dan akhirat.²²
5. Skripsi yang berjudul *Pengaruh Dzikir Lisani dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Majelis taklim Miftahussa'adaah Kelurahan Tembilihan Hulu* yang ditulis oleh Dwi Ananda dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultasn Syarif Kasim Riau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh antara dzikir lisan yang praktikan dalam mengurangi kecemasan masa depan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat

²¹ Siti Yumnah, Abdul Khakim, *Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan tujuan Pendidikan Islam*, h.116

²² Sri Lavenia, *Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien*, h. 56

akhir. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah berjumlah 80 orang. Hasil dari penelitian ini adalah pengaruh yang signifikan terhadap pelaksanaan dzikir lisan dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir.²³

6. Buku yang di tulis oleh Prof. Amin Syukur dengan judul *Zikir Penyembuh Kanser*. Buku ini di terbitkan di Bandar Sri Damansara, Kuala Lumpur, Malaysia pada Maret 2012. Buku ini berisi tentang biografi dan perjalanannya berjuang sembuh dari kanker. Buku yang berisi tentang pengalaman terkena kanker dan tentang pemahamannya terhadap agama. Tiap kata, kalimat per lembar merupakan presepsi beliau terhadap ajaran agama. Buku ini terbagi menjadi empat bagian yaitu bagian pertama tentang biografi, bagian kedua berisi tentang bagaimana sampai beliau terkena kanker, bagian ketiga berisi tentang perjalanan beliau berikhtiar dengan dzikir untuk menyembuhkan kankernya sedangkan bagian ke empat berisi tentang presepsi beliau terhadap pengalaman-pengalaman selama berjuang menghadapi kanker.²⁴

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dalam bentuk penelitian lapangan dengan obyek yang ditelitinya adalah kegiatan dzikir terapi hati yang rutin dilakukan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dan subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang didalamnya berisi tentang pencarian sebuah makna, pemahaman, pengertian tentang suatu

²³ Devina Dwi Ananda, “Pengaruh Dzikir *Lisani* dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Majelis Taklim Mifathussa’adah Kelurahan Tembilahan Hulu”, Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Syarif Kasim Riau, (Riau,2022), h.70

²⁴ Amin Syukur, *Dzikir Penyembuh Kanser*, h.12

fenomena, kejadian, ataupun kehidupan manusia.²⁵ Penelitian kualitatif yang dimaksudkan di dalam penelitian ini adalah yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan sebuah fenomena tanpa harus menggunakan sebuah proses pengukuran dan peneliti akan memberikan sebuah analisis nya pada data dengan pemaparan yang berbentuk deskriptif dan naratif. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu pendekatan dalam penulisan yang menelaah setiap kasus secara intensif, mendalam, komprehensif dan konsisten dengan konsenya.²⁶

Menurut definisi tersebut dapat dikatakan jika studi kasus memerlukan pemahaman yang mandalam mengenai kasus yang akan dijadikan objek penelitiannya dengan memperoleh dari berbagai sumber data seperti dari hasil penelitian sebelumnya, data dari informasi media sosial, pengalaman dari seseorang yang sudah mengalami kasus tersebut, lembaga, organisasi atau sumber lainnya.

2. Sumber Data

a. Data Primer

Data primer merupakan data yang diperoleh oleh peneliti secara langsung dari subyek penelitian atau berasal dari sumber asli. Pada penelitian ini subyek penelitiannya adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Data ini diperoleh melalui wawancara langsung terhadap subyek atau informan.

²⁵ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Prendamedia Group, 2014), h.328

²⁶ S. Arifianto, *Implementasi Metode Penelitian "Studi Kasus" dengan Pendekatan Kualitatif*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2016), h. 8

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh oleh peneliti melalui hasil dari olahan data yang berasal dari sumber lain. Pada penelitian ini informasi tambahan diperoleh dari dokumentasi yang berkaitan dengan data primer, data ini dapat diperoleh dari jurnal atau buku-buku yang berkaitan dengan topik penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi yang berkaitan dan di perlukan selama penelitian berlangsung. Dalam hal ini peneliti memperoleh informasi yang diperlukan, maka peneliti menetapkan teknik pengumpulan data yang dapat digunakan dalam penelitian ini. mengenai teknik penelitian data, yaitu:

a. Observasi

Observasi juga disebut sebagai pengamatan. Observasi merupakan kegiatan yang dilakukan oleh manusia di kehidupan sehari-hari dengan menggunakan panca indera seperti mata sebagai alat bantu paling utama selain telinga, penciuman, mulut, dan kulit.²⁷ Observasi merupakan salah satu teknik penelitian yang digunakan, teknik ini dilakukan dengan cara melalui pencatatan dan pengamatan terhadap suatu permasalahan yang diteliti, peneliti akan melakukan pengamatan secara langsung terhadap obyek secara kronologis, baik dalam situasi sebenarnya atau secara khusus.²⁸ Peneliti melakukan observasi dengan mengikuti serangkaian kegiatan yang ada di dalam Pondok Pesantren

²⁷ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya Edisi Kedua*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007), h.118

²⁸ Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media, 2015) h.77

Progresif Fathimah al-Amin termasuk kegiatan dzikir terapi hati, ngaji dan ibadah lainnya.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik dalam penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan informasi. Dapat dikatakan jika wawancara ini merupakan suatu kejadian atau proses interaksi yang dilakukan oleh peneliti atau pewawancara dengan sumber informasi melalui komunikasi secara langsung.²⁹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara terbuka untuk mengumpulkan informasi. Wawancara dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang mengikuti dzikir terapi hati, pemandu dzikir, pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah sebuah karya atau catatan seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumentasi ini bisa dalam bentuk teks tertulis, artefacts, gambar ataupun foto. Dokumen yang berbentuk tulisan bisa berupa sebuah catatan biografi atau sejarah kehidupan seseorang, karya tulis ataupun cerita.³⁰ Dokumentasi dilakukan untuk mencari dokumen-dokumen pesantren berupa tulisan atau gambar yang dapat menunjang penelitian. Dalam hal ini peneliti setidaknya mengambil beberapa informasi terkait profil pesantren dan tokoh, struktur kepengurusan pesantren, letak geografis pesantren, biografi Amin Syukur.

²⁹ Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, h. 372

³⁰ *Ibid*, h. 391

4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan proses penelitian untuk mencari dan mengurutkan data dengan cara terstruktur yang akan diambil dari catatan lapangan, hasil wawancara, serta informasi lainnya. Fossey, cs (2002:728) mengatakan jika analisis data kualitatif adalah sebuah proses mereview atau meringkas data, mengintreprestasikan data yang telah terkumpul sehingga peneliti dapat menggambarkan dan menerangkan fenomena ataupun situasi sosial yang sedang diteliti.³¹ Dalam proses analisis data peneliti diperbolehkan memakai bentuk-bentuk yang bervariasi untuk penelitiannya, dan tidak dapat terlepas dari kerangka pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti memakai model Miles dan Huberman, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah sebuah proses untuk memilih sebuah data yang akan digunakan selama penelitian berlangsung. Reduksi data merupakan sebuah bentuk analisis yang bertujuan untuk mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan mengorganisasikan data dalam satu cara, dengan kesimpulan akhir yang dapat tergambarkan.³² Dapat dikatakan jika reduksi data ini merupakan proses penyeleksian terhadap data yang penting dan berkaitan dengan materi penelitian yaitu tentang dzikir sebagai sebuah terapi untuk kecemasan karir yang berasal dari catatan lapangan yang sudah ada. sehingga data-data yang direduksi dapat memberikan gambaran jelas dan dapat meringankan peneliti saat melakukan penelitiannya.

b. Penyajian Data

³¹ *Ibid*, h.400

³² *Ibid*, hlm. 408

Penyajian data dilakukan setelah peneliti selesai melakukan reduksi data, maka langkah selanjutnya melakukan penyajian data. Menurut Milles dan Huberman jika penyajian data adalah sekumpulan informasi yang dapat memberikan kemungkinan penarikan kesimpulan.³³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penyajian data dalam bentuk teks yang bersifat naratif untuk menjelaskan dan menggambarkan atau mendeskripsikan data-data yang sudah diperoleh.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan menjadi tahap terakhir dalam proses analisis data, di tahap ini peneliti akan melakukan penarikan kesimpulan yang didasarkan pada data-data yang sudah didapatkan selama melakukan penelitian.³⁴ Pada saat penarikan kesimpulan peneliti dapat dilakukan dengan cara mencari persamaan, perbedaan atau hubungan dalam data yang ada. penarikan kesimpulan juga bisa dilakukan dengan membandingkan beberapa pernyataan hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan informan atau subjek penelitian.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini digunakan untuk mempermudah peneliti atau pembaca dalam memahami isi dari penyusunan skripsi yang disusun sebagai berikut:

Bab I : Bagian pendahuluan. Bab I membahas tentang latar belakang permasalahan yang akan dibahas di dalam penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka metode penelitian yang akan digunakan selama penulisan skripsi.

³³ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi media Publishing, 2015, h.123

³⁴*Ibid*, h.124

Bab II : Landasan Teori. Pada bab II ini berisi tentang teori yang akan digunakan di dalam penelitian atau yang berkaitan dengan materi penelitian yaitu tentang dzikir dan kecemasan. Pertama, pemaparan akan membahas mengenai dzikir. Mulai dari definisi, adab berdzikir, manfaat hingga dzikir terapi hati. Sedangkan pemaparan kedua berisi tentang kecemasan dengan pembahasan seperti pengertian, ciri-ciri, faktor penyebab hingga kecemasan karir.

Bab III : Penyajian data. Bab III ini berisi tentang lokasi penelitian, profil dari lokasi penelitian, struktur organisasi dan visi misi lokasi penelitian, subyek penelitian dan deskripsi data selama melakukan penelitian.

Bab IV : Analisis data. Bab IV berisi tentang deskripsi data yang telah di peroleh peneliti dengan mendasar pada rumusan masalah yang telah tertulis di bab I yang kemudian di analisis oleh peneliti.

Bab V : Penutup. Pada bab V berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan serta saran-saran yang dicantumkan oleh peneliti.

BAB II

DZIKIR TERAPI HATI DAN KECEMASAN KARIR

A. DZIKIR

1. Pengertian Dzikir

Secara bahasa kata dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu *zakara, yuzkurū, zikr* (ذكر-يذكر-ذكرا) yang memiliki makna mengingat, menyebut, memperhatikan, mengenal, mengambil pelajaran atau mengerti.³⁵ Dalam kamus Al-Munawwir kata dzikir memiliki makna menyebut, mengucapkan, mengagungkan, mengingat, mengerti, memberi nasihat dan menjaga.³⁶ Ensiklopedia islam menyatakan jika dzikir merupakan sebuah ucapan dengan lisan, digerakkan dengan raga, atau getaran hati yang sesuai dengan apa yang sudah diajarkan oleh agama dalam rangka upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah.³⁷

Pada umumnya, perilaku berdzikir sudah biasa diperlihatkan oleh individu dalam bentuk merenung atau berdiam diri dengan duduk dan membaca bacaan tertentu. Sedangkan dalam artian terminologi dzikir berarti suatu amalam perbuatan yang di lakukan oleh seseorang berupa ucapan atau amal *qauliyah* dengan bacaan-bacaan tertentu yang bertujuan untuk mengingat Allah.³⁸

Berdzikir merupakan salah satu kegiatan dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah yang mendapatkan perhatian khusus dari Al-Qur'an dan

³⁵ Baidi Bukhari, *Zikir Al-Asma' Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008), h.50

³⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997, h.448

³⁷ Ensiklopedia Islam, <https://ensiklopediaislam.id/zikir/> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)

³⁸ Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi, *ENERGI DZIKIR Menentramkan Jiwa Membangkitkan optimisme*, (Jakarta: AMZAH, 2008), h. 11

sunnah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya ayat dalam Al-Qur'an yang menyinggung dan membahas tentang dzikir.

Al-Qur'an memberi petunjuk jika dzikir tidak hanya dapat diartikan sebagai mengingat atau sebuah ekspresi diri yang di aktualisasikan dengan cara duduk berdiam diri dan membacaa bacaan-bacaan tertentu, namun dzikir juga bersifat dengan berbagai variasi.³⁹

- a. Al-Qur'an menjelaskan jika dzikir juga berarti dapat memberikan ketenangan dalam hati:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سورة الرعد: ٢٨)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya mengingat Allah hati akan selalu tentram.”⁴⁰

- b. Dzikir diartikan juga sebagai ingat terhadap hukum-hukum Allah:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ (سورة النحل : ٩٠)

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pelajaran agar kamu selalu ingat (mengambil pelajaran).”⁴¹

- c. Dzikir berarti mengambil pelajaran atau peringatan:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ (سورة البقرة : ٢٦٩)

Artinya: “Dia (Allah) menganugerahkan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Siapa yang dianugerahi hikmah, sungguh dia telah

³⁹ *Ibid*, h.12

⁴⁰ Qur'an Kemenag, Surah Ar-Ra'du Ayat 28, <https://quran.kemenag.go.id/surah/13/28> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)

⁴¹ Qur'an Kemenag, Surah An-Nahl Ayat 90, <https://quran.kemenag.go.id/surah/16/90> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)

dianugerahi kebaikan yang banyak. Tidak ada yang dapat mengambil pelajaran (darinya), kecuali ululalbab.”⁴²

Al-Qur’an memberikan pandangan baru mengenai dzikir, yaitu dapat dipahami sebagai renungan, sikap dan aktualisasi. Semua yang dilakukan di dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari adanya keterlibatan dzikir dan menjadi sebuah jaminan berakarnya ketenangan di dalam diri.

Menurut Ash-Shiddieqy yang dikutip oleh Baidi Bukhari dalam penelitiannya mengatakan dzikir diartikan sebagai kegiatan menyebut Allah dengan membaca tasbih (*subhānallāh*), tahlil (*lā-ilaha illāllāhu*), tahmid (*alḥamdulillāh*), takbir (*allāhu akbar*), membaca al-Qur’an dan membaca doa-doa yang ma’tsur atau doa-doa yang bersumber dari Nabi Muhammad saw.⁴³

Sedangkan menurut Hasan al-Bana yang telah dikutip oleh Iman Syafi’i dan dikutip oleh Aisyatin Kamilah dalam penelitiannya menyatakan dzikir merupakan semua kegiatan yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan dan segala ingatan yang dapat menjadikan seseorang menjadi merasa lebih dekat dengan Tuhannya.⁴⁴ Selain itu, Amin Syukur mendefinisikan dzikir sebagai sebuah bentuk ibadah yang dilakukan oleh manusia kepada Allah dengan kesadaran mengingat-Nya.⁴⁵

Al-Kalabadzi salah seorang kaum sufi mengatakan yang sesungguhnya dzikir ialah melupakan segala-segalanya kecuali ingat kepada Allah yang berarti selama berdzikir individu melupakan hal-hal

⁴² Qur’an Kemenag, Surah Al-Baqarah Ayat 269, <https://quran.kemenag.go.id/surah/2/269> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)

⁴³ Baidi Bukhari, *Zikir Al-Asma’ Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, h.50

⁴⁴ Aisyatin Kamila, “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”, *Happines*, vol. 4 No. 1, Juli, 2020, h. 45

⁴⁵ Siti Yumnah, Abdul Khakim, “Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan tujuan Pendidikan Islam”, h. 104

yang berkaitan dengan duniawi dan hanya ingat kepada Allah .⁴⁶ Pada umumnya dzikir dilakukan dengan menyebut nama kebesaran-Nya dan mengingat ke Agungan-Nya. Menurut semua pernyataan para tokoh diatas dapat di katakan jika dzikir merupakan segala kegiatan atau ingatan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dan selalu ingat pada-Nya, baik dengan ucapan Tasbih, Tahlil, Tahmid, Takbir, membaca al-Qur'an dan membaca doa-doa.

Sedangkan untuk bacaan yang telah diucapkan oleh nabi saw atau dzikir *ma'tsur* yaitu seperti lafal “*Al-Bāqiyātu Aṣ-Ṣaliḥāt*” yakni “*Subḥānallāhi wal ḥamdulillāhi wa lā ilāha illallāhu wallāhu akbar wa lā ḥawla wa lā quwwata illā billāh*” artinya “Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya, tiada Tuhan selain Allah. Allah Maha Besar dan tiada daya dan kekuatan selain dengan (izn) Allah yang Maha Agung”.

Selain itu, Nabi saw. juga mengajarkan bacaan lain yang dapat digunakan sebagai bacaan untuk mendekatkan diri kepada Allah, yaitu bacaan *Istighfar*, *Basmallah*, *Isti'adzah* atau *Ta'awudz*, *Hasbalah* dan *Asma'ul Husna* dan berdoa.⁴⁷ Selain dengan bacaan yang sudah diucapkan oleh nabi saw. dzikir bisa dilakukan juga dengan cara merenungkan, membaca atau memikirkan ayat-ayat Allah.

Seringkali individu menyangka jika dzikir sama dengan wirid. Dalam definisinya wirid disebutkan sebagai perbuatan yang dilakukan oleh seorang hamba dalam bentuk ibadah lahir dan batin. Selain itu disebutkan juga jika wirid merupakan sebuah amalan yang dikerjakan secara tetap dan tertib yang didalamnya termasuk dzikir dan di kerjakan secara terus

⁴⁶ Olivia, Yogi dan Fuad, Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, *Psympatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2017, h.58

⁴⁷ Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi, *ENERGI DZIKIR Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*, h. 14

menerus.⁴⁸ Wirid biasanya dilakukan dengan ketentuan waktu, tempat dan tatacara yang tetap. Sehingga berbeda dengan dzikir, perbedaan ini terletak pada waktu dan tujuannya. Dzikir dapat dilakukan kapan dan di mana saja dan bertujuan untuk mengingat Allah, sedangkan wirid hanya dapat dilakukan pada waktu tertentu dan memiliki tujuan tertentu.

2. Sumber Normatif Dzikir

Sumber normatif tentang dzikir dalam konteks agama Islam pada umumnya berasal dari al-Qur'an dan Hadits. Dalam al-Qur'an banyak ayat yang menjelaskan tentang dzikir, yaitu Al-Ahzab ayat 41.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (سورة الاحزاب: ٤١)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyakny.” (Q.S. Al-Ahzab:41)⁴⁹

Ayat tersebut menjelaskan jika Allah memerintahkan kepada orang-orang mukmin agar senantiasa melakukan dzikir, mengingat-Nya dengan sebanyak-banyaknya. Dapat dilakukan dalam bentuk Tahlil, Tahmid, Tasbih, ataupun Takbir, dan lainnya. Berdzikir dapat dilakukan pada waktu pagi hari saat bangun tidur, hal ini karena individu kembali hidup setelah mati dan untuk menghadapi kehidupan yang barunya. Selain itu dianjurkan juga berdzikir pada waktu sore, hal ini karena pada waktu sore individu telah selesai melakukan bermacam-macam kegiatan. Selain itu Allah juga berfirman di dalam al-Qur'an Surah al-'Ankabut ayat 45.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (العنكبوت: ٤٥)

Artinya: “Bacalah (Nabi Muhammad saw) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salah. Sesungguhnya

⁴⁸ Nurlaili, Skripsi: *Partisipasi Masyarakat dalam Program Wirid Bulanan di RT 002 RW 008 Kelurahan Sri Meranti Pekanbaru Baru*, (Skripsi UIN Suska Riau, 2019), h.23-24

⁴⁹ Qur'an Kemenag, Surah Al-Ahzab ayat 41, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/33?from=41&to=73> (diakses pada 07 Januari 2024)

salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah itu lebih besar (keutamannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-‘Ankabut:45)⁵⁰

Ayat ini menjelaskan tentang perintah Allah kepada Nabi saw., yaitu agar senantiasa selalu membaca dan memahami al-Qur’an yang telah diturunkan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Namun perintah ini tidak hanya untuk Nabi saw., tetapi juga untuk kaum Muslimin. Dengan menghayati makna yang terdapat di dalam al-Qur’an dapat mempengaruhi sikap, tingkah laku menjadi lebih baik. Selain itu Allah memerintahkan untuk mengerjakan shalat wajib bagi kaum Muslimin. Dengan mengerjakan shalat lima waktu secara sempurna, maka shalat dapat mencegah dan menghalangi individu untuk mengerjakan perbuatan keji dan mungkar. Allah menyebutkan jika mengingat Allah yaitu dalam shalat merupakan sebaik-baiknya perbuatan ibadah. Sungguh Allah mengetahui setiap apa yang dikerjakan oleh hambanya. Selain itu dzikir disebutkan di dalam al-Qur’an Surah Ar-Ra’du ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد : ٢٨)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Q.S. Ar-Ra’du:28)⁵¹

Ayat tersebut menjelaskan tentang manfaat yang didapatkan oleh individu ketika melakukan dzikir dengan hati yang khusyuk dan memahami serta menghayati lafadz-lafadz yang dibacanya. Dalam ayat ini Allah menuturkan dan menjelaskan orang-orang yang mendapatkan tuntunan dari-Nya, disebutkan dalam ayat tersebut adalah orang-orang yang beriman dan

⁵⁰ Qur’an Kemenag, Surah Al-‘Ankabut ayat 45, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/29?from=45&to=69> (diakses pada 07 Januari 2024)

⁵¹ Qur’an Kemenag, Surah Ar-Ra’du ayat 28, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=43> (diakses pada 07 Januari 2024)

hatinya menjadi tenteram karena mengingat Allah. Karena dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, yaitu tidak merasa gelisah, takut, maupun khawatir.

Selain dalam al-Qur'an, sumber normatif dzikir juga terdapat dalam hadis, yaitu hadis yang diriwayatkan oleh al-Thabrani.

حدثنا الحسين بن احمد النسائي، بسر من رأى، حدثنا يحيى بن اكثمالقاضي، الفضل بن موسى السيناني، الحسين بن واقد، حدثني ابن عقيل، سمعت عبد الله بن ابي اوفى، يقول: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم "يكثّر الذكر، ويقلّ اللغو، ويطيل الصلاة، ويقصر الخطبه، ولا يانف ان يمشي مع الارملة و المسكين يقضي حوائجهما". (رواه الطبراني)

Artinya: Al-Husain ibn Ahmad al-Nasai menceritakan kepada kami, Yahya ibn Aksam al-Qadi menceritakan kepada kami, al-Fadl ibn Musa menceritakan kepada kami, al-Husain ibn Waqid menceritakan kepada kami, Ibn Uqail menceritakan kepadaku, aku mendengar Abd Allah bin Abi Aufa berkata; Rasulullah saw., bersabda: "Rasulullah selalu memperbanyak dzikir dan sedikit melakukan perbuatan sia-sia. Beliau juga memperpanjang shalat dan mempersingkat khutbah, serta tidak sungkan untuk berjalan bersama para janda dan orang-orang miskin lalu memenuhi kebutuhannya." (H.R. Al-Thabrani)⁵²

Hadis yang diriwayatkan oleh al-Thabrani menjelaskan jika Rasulullah saw selalu melakukan dan memperbanyak dzikir dan sedikit melakukan kegiatan yang sia-sia. Hal ini sebagaimana yang tertera didalam al-Qur'an Surah al-Ahzab ayat 41 diatas, dimana sebagaimana Allah yang telah memerintahkan untuk senantiasa memperbanyak dzikir kepada-Nya. Hadis tersebut menjelaskan juga Rasulullah saw., senantiasa memperpanjang shalat dan mempersingkat khutbah, berjalan bersama para janda dan orang-orang miskin lalu memenuhi kebutuhannya. Dapat diartikan jika Rasulullah saw. bukanlah sosok yang sombong melainkan rendah hati. Selain itu hadis lain yang diriwayatkan oleh al-Thurmudzi.

⁵² Tasmin Tangngareng, *Hadis Tentang Zikir*, (Makasar: Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PPKMB) Rumah Buku Carabaca Makasar, 2018), h.27

حدثنا يحيى ابن حبيب بن عربي حدثنا موسى بن إبراهيم بن كثير الأنصاري قال سمعت طلحت بن خراش قال سمعت جابر بن عبد الله رضي الله عنهما يقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول أفضل الذكر لا إله إلا الله و أفضل الدعاء الحمد لله (رواه الترمذي)

Artinya: “Yahya bin Habib bin Arabi menceritakan kepada kami, Musa bin Ibrahim bin Kasir al-Ansari menceritakan kepada kami, Aku mendengar Talhah bin Khirasy berkata, aku mendengar Jabir bin Abdullah ra. berkata, aku mendengar Rasulullah saw., bersabda: Zikir yang lebih afdal adalah “لا إله إلا الله” dan doa yang lebih afdal adalah “الحمد لله.” (H.R. Al-Thurmuzi)⁵³

Hadis yang diriwayatkan oleh al-Thurmudzi ini menjelaskan pentingnya dzikir khususnya pada lafadz لا إله إلا الله. Sebagaimana yang dikatakan oleh Imam Abu Daud yaitu “Barangsiapa yang akhir perkataannya sebelum meninggal dunia adalah ‘*lailaha illallah*’ maka dia akan masuk surga”. Berdasarkan hadis-hadis tersebut dapat dikatakan jika lafadz لا إله إلا الله merupakan dzikir yang sangat penting bahkan ketika diakhir khidupnya seseorang mengucapkan lafadz tersebut akan masuk surga. Hadis lain tentang dzikir adalah hadis yang diriwayatkan oleh al-Thabrani yaitu:

حدثنا العباس بن الفضل الأسفاطي، حدثنا موسى بن إسماعيل، حدثنا حفص بن عمر الشني، حدثني عمر بن مره، قال: سمعت بلال بن يسار بن زيد مولى مولى رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: من قال أستغفر الله الذي لا إله إلا هو و اتوب إليه غفر له، و إن كان فر من الزحف. (رواه الطبراني)

Artinya: “Al-Abbas ibn al-fadl menceritakan kepada kami, Musa bin Ismail mencertiakan kepada kami, Hafs bin Umar al-Syasyanniyu menceritakan kepada kami, Umar bin Murrat menceritakan kepadaku, aku mendengar Bilal bin Yassar bin Zaid Maula al-Nabi saw. Bapakku menceritakan kepadaku dari nenekku mendengar nabi saw., bersabda: Barangsiapa yang mengucapkan “أستغفر الله الذي لا إله إلا هو و اتوب إليه” maka diampunkan baginya.” (H.R. Al-Thabrani)⁵⁴

Hadis yang diriwayatkan oleh al-Thabrani ini menceritakan jika

⁵³ *Ibid*, h.34

⁵⁴ *Ibid*, h.69

Rasulullah saw. pernah bersabda jika dengan mengucapkan lafadz *istighfar* sebagaimana yang disebutkan di dalam hadis maka akan diampuni dosa-dosanya. Dengan melakukan dzikir seseorang bisa mendapatkan ampunan atas segala dosa-dosa yang telah diperbuatnya. Hal ini menjelaskan betapa penting dan utamanya untuk selalu senantiasa berdzikir/mengingat Allah.

3. Bentuk dan Macam Berdzikir

Dzikir tidak hanya diartikan sebagai kegiatan merenung atau berdiam diri dengan membaca bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah, tapi dzikir juga merupakan aktivitas mengingat Allah yang bisa dilakukan dengan lisan, hati, dan anggota badan. Dzikir dapat dilakukan oleh individu kapanpun dan di manapun serta dalam keadaan apapun. Dzikir dapat dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. *Dzikru bil Lisan*, dzikir dengan bentuk ini biasanya melafalkan kalimat-kalimat Tauhid seperti Tahlil, Tahmid, Tasbih atau yang lainnya. Dzikir dengan cara ini berarti menyebut Asma Allah dengan cara mengeluarkan suara.
- b. *Dzikru bil Qalbi*, dzikir dengan bentuk ini biasanya dilakukan dengan cara bertafakur, merenungkan segala tanda dan kebesaran Allah serta rahasia-rahasia Allah yang tersirat di dalam ciptaan-Nya. Dapat dikatakan jika Dzikir dengan hati ini adalah mengingat atau menyebut nama Allah di dalam hati dan tidak bersuara. Hal ini dilakukan dengan bertafakur mengingat Allah dan merenungi ciptaan-Nya secara mendalam.
- c. *Dzikru bil Jawarih*, dzikir dengan bentuk ini biasanya dilakukan dengan cara menggunakan segala bentuk kekuatan ataupun kemampuan seseorang yang ada didalam jasmani, hal ini

dilakukan sebagai salah satu manifestasi dari bentuk ketaatan seorang hamba kepada Tuhannya dengan berusaha menjauhi segala larangan-Nya.⁵⁵

Ibn ‘Athailah al-Sakandari membagi dzikir menjadi tiga bagian, yaitu dzikir jali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi.⁵⁶

- a. *Dzikir jali* merupakan salah satu bentuk dzikir dengan mengingat Allah menggunakan ucapan yang terdengar yang mengandung arti pujian dan doa-doa kepada Allah, penggunaan suara yang jelas diperuntukan untuk menuntun gerak hati.
- b. *Dzikir khafi* merupakan bentuk dzikir dengan cara dilakukan dengan ingatan hati atau berucap di dalam hati secara khusyu’ baik disertai dengan suara atau tidak.
- c. *Dzikir haqiqi* merupakan salah satu bentuk dzikir yang dipraktikkan dengan seluruh jiwa dan raga, lahiriyah dan bathiniyyah, kapan dan dimana saja, dalam tingkatannya dzikir haqiqi merupakan tingkat tertinggi dalam berdzikir.

Menurut Amin Syukur dzikir memiliki beberapa bentuk yaitu dzikir *jahr* atau sebuah perbuatan untuk mengingat Allah dengan bentuk ucapan-ucapan lisan dan mengeluarkan suara yang lebih jelas (menggunakan suara keras), dzikir *sirr* yaitu perbuatan mengingat Allah dengan hati yaitu tidak mengeluarkan suara nyaring (didalam hati), dzikir ruh (dengan suara ruh), dzikir *fi’ly* (aktivitas) yaitu dzikir dengan aktivitas sehari-hari dengan berniat mengingat Allah dan mendekatkan diri kepadaNya, dzikir afirmasi

⁵⁵ Abdurrahman Wahyudi, *Mengungkap Dimensi Ibadah Zikir dan Do’a Berdasarkan Qur’an dan Sunnah*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2009), h.2

⁵⁶ Amin Syukur, “Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf”, Laporan Penelitian Individu, (Semarang, 2010), h.85-86

dan dzikir pernafasan.⁵⁷ Dzikir pernafasan ini memiliki banyak manfaat untuk kesehatan dan proses penyembuhan penyakit fisik.

4. Manfaat Berdzikir

Ibnu ‘Athailah al-Sakandari penulis Al-Hikam dalam bukunya yang berjudul *Miftāḥ al-Falāḥ wa Miṣbāḥ al-Arwāḥ* sebagaimana dikutip oleh Amin Syukur, yaitu:

- a. Mengusir Syaitan, salah satu manfaat berdzikir adalah dijauhkan dari syaitan. Dengan selalu mengingat Allah maka hati akan jauh dari prasangka buruk maupun was-was yang dimana itu berasal dari syaitan. Meningkatkan intensitas waktu berdzikir akan membantu manusia menjauhkan diri dari gangguan jin dan iblis. Hal ini karena semakin meningkat waktu berdzikir maka akan semakin meningkat pula rasa keimanan seseorang terhadap Allah, dengan hal ini maka akan membuat jin dan iblis menjadi enggan untuk mendekat.
- b. Membuat Allah ridha, dengan melakukan dzikir dapat mendekatkan individu kepada Allah dan mendapatkan ridhanya. Namun sebaaik-baiknya dzikir dilakukan dengan penuh kesadaran dan penghayatan, bukan hanya sekedar ucapan lisan saja. Karena dengan berdzikir, individu akan merasa lebih dekat dengan Allah dan merasa dilindungi.
- c. Menghilangkan kerisauan dan kegelisahan, sebagaimana firman Allah di dalam al-Qur’an Surah ar-Ra’du Ayat 28, yaitu dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenteram. Dengan keadaan hati seperti ini individu tidak akan merasakan risau atau

⁵⁷ *Ibid*, h. 86

gelisah.

- d. Menghilangkan hal-hal yang buruk, dengan melakukan dzikir individu dapat menghilangkan hal-hal buruk terutama yang terdapat di dalam diri sendiri. Hal ini karena individu dengan rutin mengucapkan sifat-sifat Allah sehingga membuat hati menjadi tenang dan dapat mengendalikan apa yang ada di dalam diri individu.
- e. Memperkuat hati dan badan menjadi lebih kuat, dengan berdzikir berarti individu menyebut Asma Allah dengan penuh kesadaran dan penghayatan sehingga tidak merasa cemas atau khawatir yang akan membuat fisik individu melemah.
- f. Membuat wajah dan hati menjadi bersinar. Individu yang selalu merutinkan dzikir dapat membuat wajahnya terlihat lebih bersinar dan berseri, baik di dunia ataupun di akhirat nanti.
- g. Mempermudah rezeki datang
- h. Mengilhamkan kebenaran dan menumbuhkan sikap istiqamah di setiap urusannya.
- i. Memunculkan sikap muraqabah yang akan membantu untuk mengantarkan diri kedalam kondisi ihsan. Yaitu sebuah kondisi dimana individu beribadah seakan-akan melihat-Nya
- j. Memunculkan rasa ingin kembali kepada Allah
- k. Membuat individu lebih dekat dengan Allah. Individu yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka jiwa yang dimilikinya akan lebih dekat dengan Allah. Hal ini karena Allah sangat menyukai hamba-Nya yang senantiasa selalu mengingat-Nya.

- l. Membuka pintu makrifat dalam hati individu
- m. Menumbuhkan rasa takut kepada Allah.⁵⁸ Dengan berdzikir dapat mendatangkan perasaan takut terhadap Allah SAW., dan membuat individu semakin taat kepada-Nya. sedangkan individu yang lalai dalam berdzikir maka akan mudah melakukan perbuatan yang mendatangkan dosa tanpa memiliki rasa takut terhadap Allah SWT.

Selain itu, manfaat dzikir juga dipaparkan oleh Imam Ibn al-Qayyim dalam kitabnya yang berjudul *al-Wābil aṣ-Ṣayyib min al-Kalāmī at-Ṭayyib*, diantaranya yaitu:

- a. Dzikir dapat mengusir dan mengekang setan.
- b. Berdzikir akan mendatangkan ketenteraman hati.
- c. Berdzikir dapat membuat seseorang diingat oleh Allah.
- d. Berdzikir dapat membuat seseorang dido'akan oleh malaikat dan disayang oleh Allah.
- e. Berdzikir dapat membuat rezeki seseorang lancar dan bertambah sesuai dengan kehendak-Nya
- f. Berdzikir akan memberikan kelapangan hati⁵⁹

Amin Syukur mengatakan jika membiasakan berdzikir dapat memberikan beberapa manfaat, seperti:

- a. Zikir dapat membuat individu memantapkan iman

⁵⁸ Amin Syukur, "*Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*", Laporan Penelitian Individu, (Semarang, 2010), h.87

⁵⁹ Duski Samad, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2017) h. 246-248

- b. Zikir dapat menarik energi untuk akhlak.
- c. Zikir dapat membuat kita terhindar dari bahaya
- d. Zikir dapat menjadi sebuah media terapi bagi jiwa⁶⁰

Dari beberapa pendapat mengenai manfaat dzikir yang sudah dipaparkan maka dapat disimpulkan jika dzikir bermanfaat untuk menghilangkan perasaan atau emosi negatif seperti kegelisahan, ketakutan, kecemasan dan memberikan rasa tenang, bahagia dan energi positif lainnya kepada seseorang yang melakukan dzikir dengan baik dan benar.

5. Adab Berdzikir

Ada beberapa adab dalam berdzikir yang perlu diperhatikan, yaitu:

- a. Pemilihan tempat, tempat yang paling utama untuk melakukan dzikir adalah di masjid. Namun pada dasarnya dzikir dapat dilakukan di mana saja kecuali pada tempat-tempat yang dilarang, seperti kamar mandi dan toilet.
- b. Hendaknya memakai pakaian yang halal, suci dan menutup aurat.
- c. Posisi berdzikir dapat dilakukan dengan duduk, berdiri ataupun berbaring. Berbagai posisi diperbolehkan untuk menumbuhkan rasa khusyuk dan sesuai kemampuan.
- d. Dzikir dilakukan dengan menghadirkan hati, penuh dengan ketawadlu'an dan niat yang ikhlas untuk mengharapkan ridlo-Nya.
- e. Suara yang dikeluarkan saat melakukan dzikir hendaknya sesuai

⁶⁰ Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku*, h.96-102

dengan kadarnya agar menciptakan suasana yang khusyuk.

- f. Penetapan waktu, pada dasarnya dzikir tidak ada batasan waktu untuk melakukan dzikir hal ini berarti dzikir bisa dilakukan dimana dan kapan saja. Namun tetap terdapat beberapa waktu yang dianjurkan untuk melakukan dzikir, yaitu pada saat pagi dan sore hari.
- g. Sebelum melakukan dzikir hendaknya dalam keadaan yang suci, yaitu seseorang dianjurkan untuk wudlu terlebih dahulu dan membaca *istighfar* atau memohon ampunan Allah atas segala dosa yang sudah dilakukan dengan menghadap kiblat.⁶¹

6. Dzikir Terapi Hati

Dzikir terapi hati merupakan salah satu dzikir yang digagas oleh Prof. Amin Syukur dengan tujuan sebagai terapi jiwa yang beliau gunakan sebagai terapi pengobatan untuk sakit kankernya saat itu. Sebelum melakukan zikir, perisapan pikiran dan perasaan agar dzikir yang dibaca dapat mendatangkan kekhusyukkan dan dilakukan dengan tenang.

Prof. Amin Syukur mengatakan dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan oleh seorang hamba kepada Tuhannya dengan penuh kesadaran dalam mengingat-Nya. Manfaat utama dari dzikir bagi tubuh individu adalah menjaga keseimbangan dengan jiwa yang tenang dan damai serta terkendali karena dzikir.

Dzikir terapi hati merupakan dzikir dengan mengutamakan penghayatan saat melakukannya. Prof. Amin Syukur membagi cara berdzikir menjadi enam bagian, sebagaimana yang telah disebutkan.

⁶¹ Yusuf, dkk., *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), h.101-102

Namun dalam pelaksanaan dzikir terapi hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin menggunakan dua metode saja. Yaitu dengan menggunakan metode jahr atau mengucapkan lafadz dzikir dengan mengeluarkan suara dan sirr yaitu dengan tidak mengeluarkan suara atau di dalam hati saja.

Penggunaan metode jahr dalam pelaksanaan dzikir terapi hati dilakukan pada pengucapan lafadz dzikir dari awal pelaksanaan, sedangkan metode dzikir sirr hanya dilakukan pada saat pembacaan lafadz Allah. Pengucapan dzikir dengan metode jahr ini dilakukan pada saat bertawasul, pembacaan surah-surah pendek, dan lafadz-lafadz dzikir lainnya kecuali pada lafadz Allah.

Penggunaan dua metode dalam satu dzikir ini membantu seseorang untuk memahami makna yang tersirat di dalam lafadz dzikir. sehingga ketika seseorang memahami maknanya akan muncul penghayatan yang mendalam dan muncul ketenangan hati.

Pelaksanaan dzikir terapi hati selalu mengutamakan penghayatan terhadap lafadz yang dibaca. Pelaksanaan dzikir terapi hati dilakukan dengan menggunakan instruktur dzikir. Tugas dari instruktur ini adalah membantu jama'ah untuk memudahkan dalam melakukan penghayatan terhadap lafadz dzikir yang dibaca.

Konsep dzikir menurut Prof. Amin Syukur bukan hanya sekedar berucap kalimat-kalimat mengagungkan Allah SWT., melainkan merupakan ucapan dan tindakan nyata yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh sehingga dapat menghayati makna lafadz dzikir dan dapat menimbulkan ketenangan terhadap hati dan pikiran. Konsep ini berbeda dengan dzikir pada umumnya yang biasanya hanya merujuk pada praktik spiritual saja yang melibatkan kalimat dzikir tertentu.

Sehingga dalam pelaksanaan dzikir terapi hati, individu dapat merasakan ketenangan yang mampu untuk meredakan kecemasan, stress dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritualnya. Selain itu dengan lafadz-lafadz dzikir terapi hati dapat membuat individu merasa lebih bersyukur karunia dan rahmat Allah SWT., sehingga dengan rasa bersyukur ini akan membuat individu lebih merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya.

Dzikir terapi hati merupakan dzikir yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur sebagai salah satu cara beliau sembuh dari kanker yang di deritanya. Meskipun begitu, lafadz dzikir yang digunakan Prof. Amin Syukur merupakan Asmaul Husna sehingga ketika di praktikan memiliki kesan tidak asing ketika dibaca. Namun yang menjadikan dzikir terapi hati ini berbeda dengan dzikir pada umumnya adalah pada metode yang digunakan pada saat dzikir.

Lafadz yang digunakan pada dzikir terapi hati merupakan lafadz yang umum digunakan pada dzikir lainnya. Dalam pembacaan dzikir terapi hati ini selalu diawali dengan surah-surah pendek seperti pembacaan surah al-Ih̄las, al-Muawwidzatain yang merupakan dua surah terakhir al-Qur'an yaitu al-Falaq dan an-Nās.

Surah al-Muawwidzatain merupakan salah satu surah yang Rasulullah saw. gunakan saat berdoa untuk meminta perlindungan Allah dari gangguan sihir orang-orang Yahudi pada masanya. Namun surah ini juga digunakan sebagai pemohonan dari seorang hamba dari perasaan was-was dan khawatir. Selain itu dalam melakukan dzikir terapi hati juga mengamalkan surah al-Insyirah dan bacaan dzikir seperti Tasbih, Tahlil dan Takbir.

Berbeda dengan dzikir pada umumnya, dzikir terapi hati menekankan pada penggunaan lafadz dzikir sesuai dengan kebutuhan dan menekankan pada pemaknaan. Pengambilan lafadz dzikir terapi hati di sesuaikan dengan kebutuhan. Seperti lafadz asy-Syāfi yang digunakan Prof. Amin Syukur sebagai salah satu lafadz dzikir dengan tujuan untuk menguatkan orang-orang yang sedang dalam kondisi sakit dan meminta kesembuhan.

Pengambilan lafadz disesuaikan dengan kondisi dan tujuan. Hal ini menjadi salah satu karakter dari dzikir terapi hati, dimana lafadz dzikir dapat disesuaikan dengan kondisi dan tujuan yang ingin dicapai. Tidak lepas dengan pemaknaan dan penghayatan yang mendalam terhadap lafadz yang di ucapkan. Seperti lafadz asy-Syāfi yang berarti Dzat Yang Menyembuhkan, dimana pada saat menggagaskan dzikir ini saat keadaan Prof. Amin Syukur sedang sakit kanker, sehingga pemilihan lafadz di sesuaikan.

Menurut Prof. Amin jika berdzikir tidak hanya di lisan saja, namun juga harus menghadirkan hati saat melakukannya. Hal ini sesuai dengan tujuan dzikir terapi hati untuk membawa seseorang kepada pemahaman makna dari lafadz dzikir yang dibaca sehingga memunculkan ketenangan di dalam hati.

Dzikir terapi hati memiliki karakteristik yang membedakan dari dzikir lainnya. Pada dasarnya dzikir mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang karena pada aktivitas dzikir mendorong kita untuk mengingat Allah. Dzikir mampu menjadi sarana penyembuhan karena sugesti yang kuat ketika seseorang kembali mengingat Allah yang maha menyembuhkan. Hal ini akan di dapatkan ketika seseorang melakukannya dengan penuh kesadaran, menghadirkan hati dan memahami makna yang terkandung di

dalam lafadz dzikir yang dibaca. Ini yang menjadikan dzikir terapi hati dengan dzikir umum berbeda, yaitu dari sisi fokus dzikir dan metode yang digunakan.

Selain dzikir terapi hati yang di baca pada Minggu ketiga, dzikir yang dilakukan setelah shalat ini juga memiliki karakteristik yang sama dengan dzikir Minggu ketiga, yaitu sama mementingkan penghayatan dibandingkan dengan jumlah atau yang lainnya.

Dzikir setelah shalat dan dzikir Minggu ketiga ini hanya berbeda pada lafadz nya saja, sedangkan pemaknaannya sama. Hal ini juga yang membedakan dengan dzikir pada umumnya, karena menurut penuturannya dzikir yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur mementingkan makna yang tersirat dan penghayatannya terhadap lafadz dzikir.

B. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah pembahasan yang sangat sering menjadi fokus penelitian, tidak jarang tokoh-tokoh mengungkapkan pemahamannya tentang kecemasan. Kecemasan sudah menjadi salah satu bagian dari kehidupan seseorang, munculnya kecemasan menjadi hal yang sudah dianggap normal.

Kamus dalam Kamus Kesehatan diartikan sebagai salah satu perasaan tidak nyaman dan terdiri dari respon psikofisik sebagai respon terhadap bahaya yang sedang atau akan dihadapi.⁶² Kecemasan menjadi respon ketika seseorang sedang merasa dalam keadaan yang bahaya baik itu nyata atau dalam angan-angan seseorang. Pengertian lain yang lebih

⁶² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi: Prespektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009), h.167

sederhana mengatakan jika kecemasan adalah salah satu kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman.⁶³

Menurut Freud kecemasan merupakan salah satu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu, hal ini berfungsi sebagai pengingat adanya ancaman atau bahaya.⁶⁴ Freud juga mengatakan jika kecemasan merupakan suatu fungsi dari ego yang mengisyaratkan seseorang pada suatu kemungkinan bahaya yang akan datang sehingga seseorang dapat mempersiapkan reaksi adaptif yang sesuai.⁶⁵

Dadang Hawari mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan pada perasaan yang menunjukkan adanya respon dari rasa takut ataupun khawatir, namun tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, tidak ada perubahan dalam kepribadiannya, namun perilaku dapat terganggu hanya saja dalam waktu yang masih normal.⁶⁶ Kecemasan sebuah gangguan yang ditandai dengan perasaan khawatir namun belum mengalami gangguan dalam menilai realistik dan kepribadian individu masih utuh hanya saja perilakunya dapat terganggu ketika mengalami kecemasan.

Nevid mengatakan jika kecemasan atau anxietas adalah keadaan seseorang merasakan khawatir dan mengeluhkan jika akan ada sesuatu yang tidak baik atau buruk akan terjadi. Terdapat beberapa sumber yang mampu mendatangkan kecemasan pada mahasiswa yaitu seperti waktu ujian, karir, relasi sosial ataupun kondisi sosial di lingkungan sekitarnya. Kecemasan merupakan sebuah respon terhadap ancaman, hal ini dapat dikatakan sebagai

⁶³ Jefefrey S. Navid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, h.183

⁶⁴ Hayuni Arsy, Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan, h. 10

⁶⁵ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, (Malang:2017) h. 24

⁶⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI, (Jakarta:2001), h. 18

hal yang bias. Namun menjadi abnormal ketika tingkat kecemasan yang dirasakan oleh seseorang tidak seimbang dengan tingkat ancaman yang dihadapinya atau kecemasan yang datang tanpa ada penyebab yang pasti.⁶⁷

Setelah pemaparan yang telah dijelaskan maka dapat ditarik kesimpulan jika kecemasan merupakan salah satu perasaan yang dianggap normal dan merupakan salah satu perasaan yang tidak menyenangkan yang berasal dari kejadian atau keadaan yang tidak menyenangkan atau menekan. Kecemasan dianggap normal jika rasa cemas yang timbul seimbang dengan tekanan yang dialaminya. Menjadi tidak normal ketika kecemasan yang dirasakan tidak seimbang dengan tingkat ancamannya.

2. Ciri-ciri Kecemasan

Ada berbagai gejala kecemasan yang dapat dilihat dari orang-orang yang mengalami kecemasan, gejala-gejala paling umum yang dirasakan yaitu:

- a. Kejengkelan umum: perasaan ini seperti gugup, tegang, rasa panik dan jengkel. Perasaan cemas yang berkepanjangan tentang sesuatu yang belum tentu terjadi akan menyebabkan seseorang merasa mudah lelah dan tidak dapat tidur.
- b. Sakit kepala: biasanya seseorang merasakan ketegangan pada otot, khususnya area kepala, daerah tengkuk dan tulang punggung yang terkadang menyebabkan sakit kepala ataupun tidak nyaman karena denyut-denyut yang menyakitkan.
- c. Gemeteran: gemetar terjadi pada saat kecemasan, tubuh seseorang akan merasa gemetar, khususnya pada lengan ataupun tangan individu.

⁶⁷ Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, h.163

- d. Aktivitas sistem otonomik meningkat: sistem otonomik seperti denyut nadi, pernafasan, pencernaan akan meningkat sehingga menyebabkan keringat yang bercucuran tidak seperti biasa khususnya pada telapak tangan. Selain itu wajah akan terasa merah dan memanas. Terkadang mulut terasa kering dan banyak air liur di dalam mulut. Meningkatnya fungsi otonomik ini juga dapat menyebabkan gangguan terutama pada sistem pencernaan individu sehingga terkadang seseorang akan merasa mual atau mules saat merasa cemas.⁶⁸

Terdapat beberapa ciri-ciri kecemasan, yaitu:

a. Ciri-ciri Fisik

- 1) Gelisah atau gugup
- 2) Terdapat anggota badan yang bergetar, biasanya pada tangan
- 3) Berkeringat lebih banyak dari biasanya
- 4) Sulit bicara
- 5) Sulit bernafas
- 6) Kerongkongan terasa tercekak dan kering
- 7) Suara yang bergetar
- 8) Merasa sensitif atau mudah marah
- 9) Anggota badan terasa dingin terutama pada jari-jari
- 10) Panas dingin dan wajah memerah

⁶⁸ Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 27-29

- a. Ciri-ciri Behavioral
 - 1) Memiliki perilaku menghindar
 - 2) Memiliki perilaku yang dependen
 - 3) Memiliki perilaku yang terguncang
- c. Ciri-ciri Kognitif
 - 1) Khawatir akan sesuatu
 - 2) Sulit untuk fokus dan berkonsentrasi
 - 3) Berpikir jika segala sesuatu yang terjadi tidak dapat dikendalikan
 - 4) Bingung atau pikiran yang bercampur aduk
 - 5) Memiliki keyakinan jika sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa ada penjelesan yang jelas.
 - 6) Khawatir akan hal-hal yang sepele⁶⁹

3. Faktor Penyebab Kecemasan

Terdapat setidaknya empat faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

- a. Lingkungan: lingkungan atau tempat tinggal sekitar akan mempengaruhi pola berpikir seseorang. Lingkungan ini meliputi keluarga, teman bermain, teman kerja atau yang lainnya. Kecemasan juga wajar dirasakan oleh seseorang ketika merasa dirinya tidak aman berada di lingkungannya.

⁶⁹ Jeffrey S. Navid, Spencer A. Rathus dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, h.164

- b. Emosi yang ditekan: emosi yang ditekan dapat menimbulkan kecemasan kepada individu, hal ini terjadi karena individu tidak mampu menyelesaikan permasalahan dalam hubungan yang personal sehingga emosi yang seharusnya dapat dikeluarkan tidak terjadi sehingga ditekan dengan sendirinya. Terutama emosi negatif seperti marah, ataupun frustrasi dalam jangka waktu lama.
- c. Sebab fisik: antara tubuh dan pikiran akan selalu senantiasa untuk selalu berinteraksi, sehingga sangat wajar jika menimbulkan perasaan cemas. Hal ini terjadi seperti ketika seseorang dalam keadaan hamil, sakit ataupun keadaan yang tidak seperti biasa.
- d. Keturunan: kecemasan juga adakala merupakan kondisi turunan dari keluarganya.⁷⁰

Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu:

- a. Faktor Internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi timbulnya perasaan cemas pada individu seperti pikiran dan harapan yang dimiliki individu seperti rencana setelah lulus, cita-cita.

- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi adanya kecemasan karir pada individu yaitu seperti adanya tuntutan dari orang-orang terdekat, keluarga yaitu orang tua, saudara atau yang lainnya.

- c. Lingkungan Sekitar

⁷⁰ Savitri Ramaiah, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* h.11-12

Faktor lingkungan yang mempengaruhi timbulnya kecemasan seperti lingkungan pertemanan, keluarga, tradisi, adat istiadat masyarakat sekitar individu.⁷¹

4. Jenis-jenis Kecemasan

Sigmund Freud mengatakan jika kecemasan merupakan keadaan yang menyebabkan perasaan tegang memaksa seseorang untuk melakukan sesuatu. Kecemasan dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu kecemasan realistis, kecemasan neurotik dan kecemasan moral.⁷²

a. Kecemasan Realitas atau Objektif (Reality or Objektive Anxiety)

Kecemasan realitas ini merupakan salah satu jenis kecemasan yang timbul karena adanya rasa takut yang membahayakan dan mengancam di dunia nyata.⁷³ Kecemasan ini dapat dikatakan sebagai salah satu kecemasan yang bersifat umum dan sering dialami oleh individu. Tingkat kecemasan yang dirasakan sesuai dengan tingkat dari ancaman yang dihadapi.

b. Kecemasan Neurosis (Neurotic Anxiety)

Kecemasan neurosis ini merupakan perasaan takut jika insting yang dimiliki individu merasakan akan keluar dari jalur yang sudah ada dan akan menyebabkan individu berbuat hal-hal yang akan membuatnya dihukum.⁷⁴ Seperti ketika individu saat berkendara dan melihat polisi sehingga merasa gugup dan cemas

⁷¹ Rifkatul Muqarram, Ahmad Razak, dan Harlina Hamid, "Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0", Vol. 2, No. 1, *Sultra Education Journal (Seduj)*, 2022, h.30

⁷² Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", Institut Agama Islam Negeri Antasari, Banjarmasin, h.54

⁷³ Mathew Zico Karauwan, "Refleksi Kecemasan dalam Final Destination 3 Karya James Wong", Skripsi, Universitas Sam Ratulangi, (Manado, 2020), h.7

⁷⁴ Abdul Hayat, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", h.54

akan terkena tilang, padahal dalam berkendara individu tersebut tidak melakukan pelanggaran lalu lintas yang akan menyebabkan mendapatkan hukuman.

c. Kecemasan Moral (Moral Anxiety)

Kecemasan moral merupakan perasaan takut akan hatinuraninya sendiri.⁷⁵ Individu merasakan ketakutan dan cemas serta akan merasakan perasaan bersalah ketika berbuat sesuatu yang dianggap bertentangan dengan nilai moral yang ada.

Menurut Spilberger kecemasan dibagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- 1) Trait anxiety, yaitu perasaan khawatir yang terjadi pada seseorang karena adanya ancaman namun sebenarnya tidak membahayakan. Kecemasan ini dapat terjadi kepada individu yang sebelumnya sudah memiliki keadaan atau potensi untuk merasakan cemas yang berlebih dari individu lainnya.
- 2) State anxiety, yaitu salah satu kondisi emosional atau keadaan yang berlangsung sementara yang terjadi kepada individu yaitu dengan munculnya perasaan khawatir dan tegang yang dirasakan secara nyata. Dapat dikatakan jika kecemasan ini tidak selalu ada dan hanya akan muncul ketika ada ancaman atau stressor tertentu.⁷⁶

5. Kecemasan Karir

⁷⁵ Mathew Zico Karauwan, "Refleksi Kecemasan dalam Final Destination 3 Karya James Wong", h.8

⁷⁶ Devina Dwi Ananda, "Pengaruh Dzikir Lisan dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Majelis Taklim Mifathussa'adah Kelurahan Tembilihan Hulu", Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, (Riau, 2022), h.29

Kecemasan sebagaimana telah disebutkan merupakan salah satu perasaan yang dianggap normal dan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang berasal dari keadaan yang tidak menyenangkan ataupun keadaan yang menekan. Kecemasan dianggap normal jika rasa cemas yang timbul seimbang dengan tekanan yang dialaminya. Menjadi tidak normal ketika kecemasan yang dirasakan tidak seimbang dengan tingkat ancamannya.

Sedangkan karir merupakan salah satu hal yang sangat penting di dalam kehidupan dewasa seseorang. Kecemasan karir ini merupakan salah satu jenis kecemasan *state* atau suatu kondisi sementara. Kecemasan karir yaitu sebuah perasaan khawatir, bingung dan ragu untuk melanjutkan karir yang tepat untuk masa depan individu tersebut.⁷⁷ Berdasarkan uraian pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan jika kecemasan karir ini merupakan salah satu kecemasan yang di tandai dengan khawatir yaitu perasaan takut, cemas atau gelisah dengan karir yang tepat untuk masa depan individu tersebut.

Kecemasan ini seringkali terjadi dan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang selalu dihubungkan dengan tugas akhir dan persiapannya untuk mulai memasuki dunia kerja. Sebuah penelitian menunjukkan jika kecemasan karir bukan hanya sekedar gangguan mental, tetapi dapat menghambat perkembangan terhadap karir seseorang karena kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dapat melemahkan fisik. Kecemasan dapat timbul saat menjalani proses perkembangan karena beberapa faktor seperti ketakutan pada masa depan, pengetahuan yang rendah tentang karir, dan

⁷⁷ Rahmasari Andrian, "Hubungan Presepsi tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang dengan Kecemasan Karir", (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016), h.12

tekanan-tekanan yang berasal dari luar seperti lingkungan dan orang tua.⁷⁸ Hal ini dapat disimpulkan jika kecemasan merupakan masalah yang umum dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir karena memikirkan masa depan setelah kuliah, dalam hal ini dikhususkan pada masalah karir mahasiswa. Selain itu faktor lain seperti kegagalan dalam bersaing, sulitnya beradaptasi dan kemampuan yang dimiliki mahasiswa belum memenuhi tuntutan yang ada menjadikan kecemasan pada mahasiswa.

Kehidupan setelah kuliah menjadikan perasaan cemas kepada individu yang belum memiliki rencana dan adanya ketidakpastian kehidupan yang akan diujakannya. Biasanya mahasiswa akan cenderung merasa cemas ketika tidak atau belum memiliki gambaran yang jelas tentang kehidupan setelah kuliah atas masa depan khususnya karirnya setelah lulus. Karir memang dipandang sebagai salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa, namun sebagian besar dari mereka masih pesimis untuk menentukan tentang minat tentang karir yang akan dilakukan. Selain itu minimnya informasi yang dimiliki tentang karir dan pekerjaan akan membuat individu cenderung merasa khawatir dan cemas. Hal ini dikatakan oleh Hermawati dalam penelitiannya yang mengatakan jika terdapat sekitar 70,5% mahasiswa masih belum memikirkan tentang kehidupan setelah kuliah khususnya masalah karir yang akan dijalani nantinya.⁷⁹

⁷⁸ Fenesha Flaurencia dan Wahyu Indianti, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap *Commitment To Career Choice* Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator", vol.2, no.1, *Jurnal Psikologi Insight*, Universitas Pendidikan Indonesia, (Bandung, 2018), h.76

⁷⁹ Lailatul Muarofah dan Sa'adah Ahlas, "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa", h.43

BAB III
GAMBARAN UMUM DZIKIR TERAPI HATI DI PONDOK PESANTREN
PROGRESIF FATHIMAH AL-AMIN

A. Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

1. Biografi Pendiri dan Sejarah Perkembangan Pondok pesantren progresif Fathimah Al-Amin.

Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA merupakan sosok pendiri Pondok Pesantren Proresif Fathimah al-Amin. Beliau lahir dari pasangan H. Abdus Syukur dan Hj. Umi Kulsum. Pada tanggal 17 Juli 1952 beliau lahir bertempat di desa Klirejo, Kecamatan Dukun, Kabupaten Greik, Jawa Timur. Dilahirkan dan hidup di lingkungan yang menjunjung tinggi nilai agama membaentuk Prof. Amin Syukur menjadi pribadi yang taat agama.

Sejak kecil beliau sudah dibekali dengan ilmu agama oleh kedua orang tuanya, seiring dengan berjalannya waktu kesalihan yang diajarkan kedua orang tuanya semakin mengakar. Hal ini terlihat sejak kecil Prof. Amin Syukur mengenyam pendidikan dan belajar hingga wafatnya. Beliau juga mengenyam pendidikan formal dan non formal. Diantaranya yaitu pondok pesantren Al-Karimi Tebuwung Gresik, madrasah islamiyah yang berada di desa Sembungan Kidul, Sekolah Menengah Pertama Darul ‘Ulum (SMPDU), Sekolah Menengah Atas Darul ‘Ulum (SMADU) dan Universitas Darul Ulum (Undar).

Prof. Amin Syukur mencicipi bangku kuliah dengan S1 selama 3,5 tahun saja. Selama menjadi mahasiswa S1, beliau sangat aktif dalam mengikuti kegiatan intra maupun ekstra kampus serta bisnis. Beliau juga pernah menjabat sebagai ketua dari salah satu Departemen Pendidikan dan Pengajaran di Dewan Mahasiswa Undar, pernah menjadi ketua Senat Mahasiswa di Fakultas Ushuluudin Undar. Beliau juga pernah menjadi

seorang aktivis Komite Nasional Pemuda Indonesia atau KNIP Kabupaten Jombang.

Setelah menyelesaikan dalam waktu 3,5 tahun, Prof Amin Syukur melanjutkan pendidikannya di tingkat doktoral. Beliau memilih Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang, Fakultas Ushuluddin selama 2,5 tahun. Selama menempuh pendidikan, semangat beliau tidak surut. Hal ini terbukti dengan bergabungnya beliau dengan berbagai organisasi kampus. Beliau juga menjadi ketua umum untuk Senat mahasiswa di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, selain itu beliau menjadi asisten dosen untuk mengajar mata kuliah fiqh.

Setelah menyelesaikan tingkat doktoral, Prof. Amin Syukur menjadi CPNS, hal ini berlangsung selama dua tahun Setelah itu beliau ditunjuk sebagai tenaga edukatif, Asisten Ahli Madya hingga dikukuhkan menjadi salah satu Guru Besar di Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo di bidang Tasawuf hingga saat ia meninggal, bahkan sampai saat ini beliau masih dikenal karena banyaknya karya yang diciptakan khususnya di bidang tasawuf.

Prof. Amin Syukur selalu ingin menjadi manusia yang bermanfaat dengan membagikan keilmuan yang beliau miliki kepada orang-orang yang membutuhkannya. Semangat yang tidak pernah padam ini membuat Prof. Amin Syukur aktif dalam berbagai organisasi kemasyarakatan seperti Majelis Dakwah Islamiyah (MDI) dengan menjabat sebagai Ketua Departemen Penerangan dan Media Masa, ia juga pernah menjabat sebagai seorang sekretaris dan wakil ketua pada perkembangan berikutnya, MUI, dan Ikatan Cendekiawan Muslim Indonesia Jawa Tengah (ICMI Jawa Tengah), serta Dewan Pertimbangan Dewan Pimpinan Daerah I Tarbiyah Islamiyyah Jawa tengah.

Prof. Amin Syukur juga merupakan Penasehat di salah satu Yayasan Pendidikan Nasima Semarang, Pembinaan Yayasan al-Muhsinin dan Direktur Lembaga Bimbingan dan Konsultasi Tasawuf (LEMBKOTA) Semarang, Mengasuh Rubrik Interaktif Seni Menata Hati, Mengasuh Pengajian Tasawuf di Masjid Agung Jawa Tengah, mengasuh Paguyuban Pengajian al-Arbi'a, mengasuh Pengajian Tazkiyatun Nafs ibu-ibu di Masjid al-Ikhlas BPI, mengasuh Paguyuban Pengajian Darus Sa'adah serta mengasuh Pengajian Persatuan Warakawuri Jawa Tengah.

Prof. Amin Syukur menikah dengan Ibu Fathimah Usman pada Mei 1980 dan di karuniai dua putri yaitu Ratih Rizqi Nirwana dan Nugraheni Itsnal Muna. Karena kesibukannya yang beliau jalani setiap harinya membuat waktu istirahatnya terus berkurang, selain itu memiliki anak merupakan salah satu anugerah yang sangat beliau syukuri. Cinta seorang ayah terhadap anaknya bisa menembus dan tidak dapat terhalang oleh apapun, hal ini juga yang di rasakan oleh Prof. Amin Syukur setelah menjadi seorang ayah dan memiliki dua puteri. Semakin tumbuh dewasa, kecemasan seorang ayah akan semakin meningkat dengan berbagai keadaan. Hal ini memicu kesehatan beliau mulai terganggu.

Prof. Amin Syukur terkena kanker ganas dua kali yaitu di bagian otak kiri dan pernapasan (*nasopharing*). Harapan hidup yang kecil tidak membuat Prof. Amin Syukur padam semangatnya. Kepasrahan dan kepercayaan akan pertolongan Allah SWT. semakin kuat, hingga diagnosis dokter yang mengatakan beliau hanya memiliki waktu selama tiga bulan saja tidak terbukti jika Allah SWT. berkehendak lain. Beliau mampu melewati keadaan yang sangat sulit ini, bertarung dengan keyakinan akan hdiup mati saat kanker.

Kesembuhan yang di alami Prof. Amin Syukur merupakan salah satu kuasa Allah SWT. yang luar biasa, dinyatakan sembuh dari kanker ganas

merupakan anugerah Tuhan. Selama pemulihan itu, beliau mendawamkan dzikir-dzikir khusus dengan penuh kepasrahan dan keyakinan. Dzikir ini yang membantu beliau keluar dari masa-masa kritis. Beliau menyebut dzikir ini dengan sebutan dzikir terapi hati. Hal ini karena menurut beliau, dzikir bukan hanya pada lisan namun harus dengan membawa hati sebagai perantara mendapatkan ketenangan sehingga mampu menjadi sebuah terapi penyembuhan.

“Prof Amin dulu sering menyampaikan, seringkali kita itu dzikir hanya lisan padahal kata prof amin mengutip dari yang di sampaikan oleh Ibnu Atthailah, jika dzikir itu tidak hanya bil lisan, tapi dengan ma’a khuduri qalbi atau dengan hadir nya hati. Pada saat hati kita berdzikir maka sejatinya kita sedang melakukan terapi, yaitu terapi pada hati kita. Maka sejatinya istilah ini menjadi trend dan Prof. Amin megatakan jika dzikir ini adalah dzikir terapi hati.”⁸⁰

Dzikir terapi hati yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur merupakan ikhtiyarnya dalam masa penyembuhan dari kanker. Dinamakan ‘Terapi Hati’ karena dzikir yang dilakukan oleh beliau memang untuk upaya penyembuhan. Dzikir ini dapat dikatakan sebagai terapi ketika kita melakukannya dengan menghadirkan hati dan pikiran kita. Penghayatan akan makna dzikir yang kita lakukan akan menumbuhkan kesan yang berbeda ataupun ketenangan. Hal ini menjadikan dzikir terapi hati sebagai sarana terapi untuk seseorang.

Setelah dinyatakan sembuh dari kanker, Prof. Amin Syukur bertekad untuk menyebarkan dzikir ini kepada orang-orang yang membutuhkannya. Keaslian teks yang di susun olehnya masih terjaga hingga saat ini. Dzikir terapi hati ini menjadi dzikir rutin di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin agar tetap lestari. Setelah beliau wafat, murid-muridnya yang meneruskan menyebarkan dzikir ini, menjadi imam saat melakukan dzikir. Seperti hal nya

⁸⁰ Wawancara dengan Ustadz Ulum, Instruktur Dzikir Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 03/10/2023.

ustadz Ulum yang saat ini menjadi imam atau instruktur saat melakukan dzikir terapi hati.

Perkembangan zaman semakin pesat, salah satunya modernitas dengan globalisasi dan kecanggihan teknologi yang berkembang pesat membuat pola hidup manusia dan hubungan kemanusiaan berbeda dengan masa lalu. Seseorang yang tidak mampu mengikuti gerak zaman akan tertinggal dan hal ini menimbulkan jarak antara Islam dengan kehidupan semakin lebar. Hal ini dikarenakan manusia akan semakin merasa tertinggal dan terfokus untuk mengejar ketertinggalan itu, hal ini membuat manusia jauh dengan ketenangan dan ketuhanan.

Agama Islam yang mayoritas diimani oleh manusia kehilangan tenaganya untuk menjawab berbagai persoalan perkembangan zama. Kenyataan-kenyataan ini yang akhirnya mengetuk kesadaran untuk membangun kembali islam yang bersifat responsif dengan kemajuan zaman dengan melalui perintisan pondok pesantren progresif yang berbasis spiritualitas.

Pengombinasian antara islam yang tradisional dengan pemikiran serta pendidikan modern melalui visi *unity of science* sangat dibutuhkan pada kemajuan zaman saat ini dan masa depan. Memiliki pemikiran yang terbuka untuk menyelesaikan sebuah permasalahan serta memiliki karakteristik seorang muslim yang moderat. Sikap yang terbiasa untuk menyederhanakan permasalahan dalam mencari solusi untuk semua problem yang semakin kompleks. Selain itu sebagai seorang muslim yang hidup di perkembangan zaman yang pesat ini dibutuhkan kemampuan yang memanfaatkan teknologi dan informasi untuk mendukung dakwah *Islam Rah}matan lil 'Alami>n* yang berkarakter *wasath}iyah* yaitu moderat, inklusif dan toleran.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin diresmikan pada tanggal 15 Maret 2021, bertepatan dengan haul Prof. Amin Syukur dan Ibu Fathimah

Usman. Pondok Pesantren Progresif Fatimah al-Amin berdiri dibawah naungan Yayasan Muhammad Amin Syukur Foundation (Akte Notaris Muhammad Hafidh, SH, tertanggal 21 Agustus 2018, Nomor 07). Perumahan Bhakti Persada Indah (BPI) Blok S No.33 Rt.03 Rw.X Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Nama Fathimah al-Amin terinspirasi dari nama Prof. Amin Syukur dan istrinya yaitu Ibu Fathimah Usman. Hal ini dilakukan untuk memotret pemikiran keislamannya, sebagaimana Prof. Amin Syukur dengan bidangnya yaitu tasawuf sedangkan Ibu Fathimah Usman dengan pemikirannya yang moderat.

“Hal ini dilakukan untuk memotret visi dan misi atau pemikiran keislamannya prof amin dan ibu fathimah usman. Ibu Fathimah itu memiliki pemikiran yang moderat dan pak Amin itu tasawuf.”⁸¹

Pemikiran moderat atau *wasatiyah* yang dimiliki oleh Ibu Fathimah Usman berarti seseorang berada di tengah-tengah, yaitu kritis namun tidak keras dan kaku. Dapat dikatakan pemikiran ini tidak ekstrim kanan ataupun ekstrim kiri atau menjadi liberal. Islam merupakan agama yang terbuka akan perkembangan zaman, sehingga pemikiran yang moderat sangat dibutuhkan oleh semua orang khususnya santri Pondok Pesantren Progresif Fatimah al-Amin. Terlebih lagi dipadukan dengan pemikiran Prof. Amin Syukur tentang tasawuf, untuk menyeimbangkan antara duniawi dan agamanya. Tasawuf yang dibawa oleh Prof. Amin Syukur adalah tasawuf yang selalu di aktualisasikan di dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan kata progresif yang memiliki arti terus maju. Penggunaan kata progresif ini diharapkan agar santri dapat terus maju setiap harinya menjadi pribadi yang lebih baik, sebagai santri dan mahasiswa.

⁸¹ Wawancara dengan pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fatimah al-Amin, 05/10/2023.

“Dengan adanya progresif ini harapan nya santri selalu bersemangat untuk dapat melakukan kemajuan yang terus menerus, lebih baik lebih baik walaupun kecil, *continue emprovement*, dan harapan lainnya santri memiliki pengamalan tasawuf dalam kehidupannya, taat beribadah, mendekatkan diri kepada Allah.”⁸²

Progresif menjadi salah satu faktor yang membedakan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin berbeda dengan pondok pesantren lainnya. Kata progresif menjadi salah satu harapan terbentuknya Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin untuk membuat suatu perubahan kepada santrinya agar mengarah ke arah yang lebih baik dan dan menuju kemajuan.

Namun hal tersebut tidak hanya dalam arti perubahan fisik atau keadaan, santri juga diarahkan menjadi seseorang dengan pemikiran yang progresif yaitu kritis, dan terbuka untuk menerima perubahan.

Salah satu yang melatar belakangi berdirinya Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini adalah karena untuk keberlangsungan Prof. Amin Syukur dalam menuangkan pemikirannya, sehingga saat setelah wafatnya, pemikiran beliau tetap di lestarikan. Bidang yang sangat melekat pada diri Prof. Amin Syukur adalah tasawuf. Namun tasawuf beliau memiliki kekhasan dari tasawuf pada umumnya. Yaitu tasawuf yang diterjemahkan di dalam kehidupan sehari-hari.

“Karena tasawufnya prof Amin itu memiiki khas. Ada yang mengatakan tasawuf kota, tasawuf sosial, jadi tasawuf yang di terjemahkan di dalam kehidupan. Bukan hanya di dalam masjid melakukan dzikiran tapi tasawuf yang betul-betul diaktualisasikan di dalam kehidupan, baik itu kehidupan pribadi, rumah tangga, masyarakat, pelajar, karir, profesi, semua kehidupan itu tasawuf bisa masuk kedalamnya.”⁸³

⁸² Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023

⁸³ Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023

Tasawuf sosial menjadi sebutan untuk tasawuf yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur. Konsep tasawuf ini berorientasi dalam pelaksanaannya di dalam kehidupan sosial dengan menempatkan sufi sebagai agen perubahan. Refleksi dari tasawuf sosial ini bukan hanya untuk ketaatan kepada Tuhan, namun juga untuk meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan sosial.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin membentuk santri menjadi agen perubahan, hal ini mulai dari diri sendiri. Selain dibekali dengan ilmu ketasawufan, Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga dibekali dengan berbagai ilmu seperti *leadership*, *entrepreneurship*, dan *manajerial*. Hal ini untuk mempersiapkan santri setelah keluar dari Pondok Pesantren.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dari awal diresmikan hingga saat ini memiliki santri dengan jumlah 80 santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini merupakan Mahasiswa, yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Mahasiswa tersebut berasal dari berbagai Fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang dan berbeda-beda semesternya. Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin menerima pendaftaran mahasiswa dari semester awal. Hal ini karena program dari Pondok Pesantren yang disediakan untuk mahasiswa tingkat awal sampai empat tahun kedepan. Yaitu hingga semester delapan.

Kegiatan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini ada kegiatan rutin harian, Mingguan, bulanan, hingga tahunan. Sebagaimana Pondok Pesantren lainnya, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki kegiatan rutin seperti shalat berjama'ah, ngaji al-Qur'an, ngaji malam (diniyyah), ngaji pagi, ziarah ke makam pendiri, *ro'an*, Tahlil dan lainnya. Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga memiliki kegiatan rutin seperti melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan mengajar atau mengaji di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin selalu didampingi oleh ustadz dan ustadzah. Jumlah ustadz dan ustadzah di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yaitu sembilan. Kegiatan mengajar Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki tiga tingkatan yaitu *awwaliyyah*, *wustha* dan *ulya*. Tingkat *awwaliyyah* merupakan santri angkatan ke tiga di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Tingkat *wustha* merupakan santri angkatan ke dua di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. sedangkan Ulya merupakan santri angkatan pertama di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Materi yang diajarkan di dalam Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin seperti Akhlah, Tauhid, Fiqh, al-Qur'an Hadis, Sejarah, Bahasa Arab, *Tsaqafah Islamiyya*, Tafsir. Selain itu Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sering mengadakan kegiatan seperti pembelajaran bahasa Inggris untuk santri.

Kegiatan santri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilengkapi dengan berbagai fasilitas sarana dan prasarana. Santri yang merupakan mahasiswa sangat memerlukan fasilitas yang menunjang untuk perkuliahan seperti Wi-Fi yang dapat digunakan untuk mengerjakan tugas perkuliahan, perpustakaan yang berisi buku-buku berbagai bidang keilmuan terutama buku milik pendiri Pondok Pesantren yaitu Prof. Amin Syukur. selain itu pondok pesantren dilengkapi dengan dapur yang dapat digunakan oleh santri untuk berkreasi atau hanya sekedar berhemat sebagai seorang mahasiswa anak rantau, fasilitas yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sangat lengkap.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki visi yaitu “*Pesantren Progresif Berbasis Spiritualitas Untuk Mewujudkan Generasi Muda Islami Yang Berkarakter Wasathiyah dan Memiliki Life Skill*”.

Selain memiliki visi, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga memiliki misi. Yaitu:

- a) Menyelenggarakan Pendidikan Islam *ala minhaji ahlus Sunnah wal Jama'ah*.
- b) Mengajarkan isi kandungan al-Qur'an ruh Spiritual yang mengakar kuat lewat pengalaman dan penghayatan dalam kehidupan.
- c) Menumbuhkan wawasan keberagaman yang progresif dan berkarakter wasathiyah, inklusif dan toleran.
- d) Membekali kemampuan dakwah kreatif Islam *rahmatan lil 'alamin* melalui pemanfaatan teknologi informasi.
- e) Mengajarkan cara mengatasi problem yang menimpa diri sendiri dan orang lain melalui pembentukan mental santri yang kuat, berkarakter dan mandiri.
- f) Melatih life skill santri untuk cakap berbahasa asing (Arab dan Inggris) memiliki kemampuan leadership, entrepreneurship, dan manajerial.
- g) Menjalin hubungan kerjasama yang sinergi dengan semua *stake holder* dengan berazaskan transparansi, profesional dan produktif.⁸⁴

3. Tujuan dan Sasaran Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin

⁸⁴ <https://kawanislam.com/pesantren-progresif-fathimah-al-amin/profil-pesantren> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2023)

Beberapa tujuan dari Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, yaitu:

- a) Terselenggaranya pendidikan islam non formal yang mengajarkan keilmuan salaf, yaitu meliputi bidang aqidah, syari'ah dan akhlaq *alā minhāji ahlis sunnah wal jama'ah*.
- b) Tumbuhnya ruh spiritual yang mengakar kuat pada diri sendiri dan santri melalui pengalaman dan penghayatan al-Quran dan as-Sunnah dalam kehidupan sehari-hari.
- c) Tumbuhnya wawasan keberagaman yang progresif yang menekan pada *Unity of science*, wacana tentang keadilan sosial, keadilan gender, HAM, dan relasi harmonis antara sesama manusia.
- d) Tumbuhnya karakter wasāṭiyah yang moderat, inklusif dan toleran pada santri.
- e) Berkembangnya dakwah kreatif Islam *Rahmatan lil 'Alamin*, melalui pemanfaatan sosial media dan *website*.
- f) Terbentuknya mental santri yang uat, berkarakter dan mandiri, serta memiliki kemampuan leadership, manajerial dan enterpreneurship.
- g) Terbentuknya ketrampilan sebagai problem solver yang dapat mengatasi masalah yang menimpa diri sendiri dan orang lain, melalui praktik sufi healing.

Sasaran dan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, yaitu:

- a) Penyelenggaraan pendidikan Islam non formal dengan kurikulum bidang aqidah, syariah dan akhlaq dengan literasi ulama salaf (kitab kuning)
- b) Fasilitas penumbuhan spiritual pada diri santri melalui aktivitas shalat berjama'ah, *qiyamul lail*, tadarusan dan *tadabur* al-Qur'an, dzikir dan ibadah lainnya.

- c) Fasilitas penumbuhan wawasan keberagaman yang progresif melalui kajian literasi dan diskusi yang dapat memadukan sains dan agama, dan wacana keadilan sosial, keadilan gender, HAM, dan relasi harmonis antara sesama manusia.
- d) Fasilitas penumbuhan karakter wasathiyah yang moderat, inklusif dan toleran pada santri, melalui pembentukan network dengan organisasi dari berbagai kalangan.
- e) Perkembangan dakwah kreatif Islam *rahmatan lil'ālamīn* melalui pemanfaatan instagram, youtube, facebook, twitter dan website kawanislam.com.
- f) Pelatihan *leadership, managerial* dan *entrepreneurship* yang ditetapkan secara langsung pada masyarakat dan dunia usaha.
- g) Pelatihan sufi healing yang ditetapkan langsung pada diri santri dan masyarakat, melalui Rumah Sehat Holistik Al-Amin 99.⁸⁵

4. Struktur Organisasi Pondok Pesantren Progresif Fahimah al-Amin.

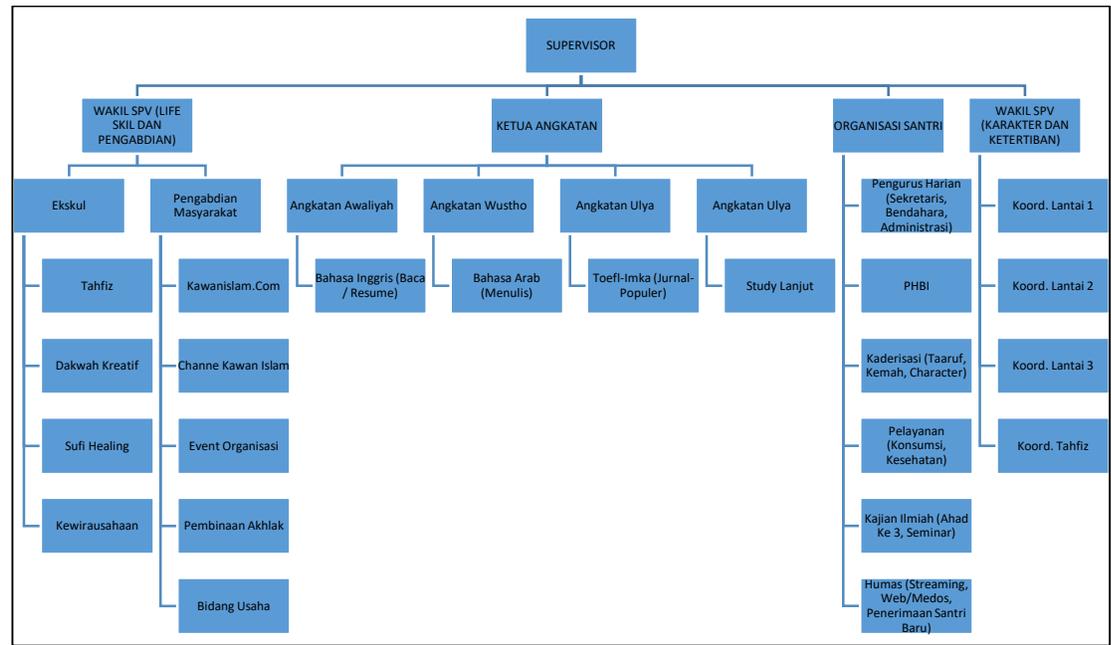
| | |
|------------------|------------------------------------|
| Penasehat | KH. Marzuki Mustamar |
| | KH. Ahmad Daroji |
| | Prof. Dr. Ir. Sutrisno Anggoro, MS |
| | Prof. Dr. Abdul Muhayya |
| Pembina | Dr. Hasyim Muhammad , M.Ag |
| | Dr. Nasihun Amin, M.Ag |
| | Drs. Nidlomun Ni'am, M.Ag |
| | Ir. Suroso Mustaqim, M.Sc |
| | Dr. Misbah Zulfa Elizabeth, M.Hum |
| Ketua | M. Zahri Johan, S.Si., M.Pd |

⁸⁵ <https://kawanislam.com/pesantren-progresif-fathimah-al-amin/profil-pesantren> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2023)

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wakil Ketua | Bagus Pnuntun Nugrohadi, SE |
| Sekretaris | M. Badrul Huda, S.Si., M.Sc |
| Bendahara | Dr. Nugraheni Isnal Muna |
| Bidang Kurikulum | Hasisul Ulum, M.Ag Muslimin, S.Ag |
| Bidang Kesantrian | Ratih Rizqi Nirwana, S.Si., M.Pd |
| Sub Bidang Sufi Healing | Mustmair, S.Ked,CHt, Drh. Widhiana Sulistyowani H. Hamdan Haris, S.Ag |
| Sub Bidang Dakwah Kreatif | Dadang Supriyatna, S.Sos Jajang Jalaludin, S.Si Adkha Bukhari, M.Pd., M.Sc. |
| Sub Bidang Tahfidz | Bakiyatus Shalilah, S.Thl., M.Pd Siti Fathimah, S.Ag |
| Sub Bidang Kewirausahaan | Denny Wijayanto, S.E. Ahmad Rouf, S.Ag., M.Pd Famila Dwi Ningsih, S.Si |
| Sub Bidang Konseling | Izza Himawati, M.Psi |
| Bidang Humas | Prastowo Setija Budi, SH M. Hadyan Syuaidi, ST., MM Adhika Prasetya Kusharsanto, S.Sos.,MM |
| Bidang Karakter dan Pemikiran | Joko tri Haryanto, M.Ag Ahmad Fauzan Hidayatullah, M.Si Ali Romdhoni, MA |
| Bidang Sarana dan Prasarana | Putra Fajar Suroso, ST Mustain, S.Ag |

Selain struktur kepengurusan, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki struktur organisasi santri, yaitu:

Tabel 3.1. Struktur Kepengurusan Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.



Struktur organisasi di dalam Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin terdapat dua yaitu stuktur organisasi pondok dan struktur kepengurusan santri. Perbedaan diantara keduanya adalah dalam hal fokus dan tujuan. Struktur organisasi pondok merupakan struktur yang dibentuk untuk mengatur dan menjalankan semua aktivitas dan kegiatan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, hal ini termasuk pembinaan akademik dan non akademik.

Sedangkan struktur organisasi santri merujuk pada organisasi yang dibentuk untuk santri, namun masih dibawah naungan ustadz dan ustadzah. Organisasi santri ini berfungsi untuk mengatur hal-hal yang berkaitan dengan santri. Di dalam struktur organisasi santri ini seperti struktur pemerintahan, seperti terdapat ketua yaitu Supervisor dan memiliki anggota-anggota yang sudah terbagi kedalam beberapa divisi. Tujuan dibentuknya struktur organisasi santri ini adalah untuk menjadikan suasana di dalam pesantren menjadi lebih

kondusif, karena santri akan diarahkan oleh satu peraturan sehingga tidak terjadi sesuatu yang menyimpang.

5. Kegiatan Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Santri memiliki kegiatan wajib yang harus dilaksanakan pada saat di dalam Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, yaitu sebagai seorang santri dan seorang mahasiswa. Berikut jadwal kegiatan santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin:

a) Jadwal Harian Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Jadwal harian santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin hari Senin – Kamis:

Tabel 3.2 Jadwal Hari Senin-Kamis Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Waktu | Kegiatan |
|----|-------------|---------------------------------------------|
| 1 | 03.00-04.00 | Bangun pagi, tahajud |
| 2 | 04.00-04.30 | Shalat subuh berjama'ah |
| 3 | 04.30-05.45 | Ngaji <i>bandongan/muroja'ah</i> |
| 4 | 05.45-06.45 | Pantas diri (MCK, sarapan pagi) |
| 5 | 07.00-16.00 | Kuliah atau kegiatan kampus |
| 6 | 16.45-17.30 | Istirahat atau pantas diri |
| 7 | 17.30-18.15 | Shalat maghrib berjama'ah di masjid |
| 8 | 18.15-18.30 | Tadarus al-Qur'an dan <i>tahsin qiro'ah</i> |
| 9 | 18.30-19.00 | Makan malam |

| | | |
|----|-------------|---------------------------|
| 10 | 19.00-19.30 | Shalat isya berjama'ah |
| 11 | 19.30-20.30 | Kegiatan madrasah diniyah |
| 12 | 20.30-22.00 | Belajar malam |
| 13 | 22.00-03.00 | Istirahat |

Jadwal kegiatan santri pada hari Jum'at yang dihitung mulai dari hari kamis pukul 18.15

Tabel 3.3 Jadwal Hari Jum'at Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Waktu | Kegiatan |
|----|-------------|------------------------------------------|
| 1 | 18.15-18.45 | Dzikir, yasin dan tahlil |
| 2 | 18.45-19.15 | Shalat isya berjama'ah di masjid |
| 3 | 19.15-19.45 | Makan malam |
| 4 | 19.45-20.45 | Maulid diba |
| 5 | 20.45-22.00 | Belajar mandiri |
| 6 | 22.00-03.00 | Istirahat |
| 7 | 03.00-04.00 | Bangun pagi, tahajud dan belajar mandiri |
| 8 | 04.00-05.30 | Shalat subuh berjama'ah dan i'tikaf |
| 9 | 05.30-06.30 | Ziarah makam pendiri pesantren |
| 10 | 06.30-07.30 | Pantas diri |
| 11 | 07.30-16.00 | kuliah atau kegiatan kampus |

| | | |
|----|-------------|---------------------------------|
| 12 | 16.00-16.45 | Istirahat atau pantas diri |
| 13 | 16.45-17.30 | Forum diskusi pemikir keislaman |
| 14 | 17.30-18.15 | Shalat maghrib berjama'ah |

Jadwal hari minggu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang dihitung mulai dari hari Minggu jam 18.15.

Tabel 3.4 Jadwal Hari Minggu Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Waktu | Kegiatan |
|----|-------------|----------------------------------------------|
| 1 | 18.15-18.30 | Tadarus al-Quran dan <i>tahsin qiro'ah</i> |
| 2 | 18.30-19.00 | Makan malam |
| 3 | 19.00-19.30 | Shalat isya berjama'ah |
| 4 | 19.30-20.30 | Madrasah diniyah |
| 5 | 20.30-22.00 | Belajar mandiri |
| 6 | 22.00-03.00 | Istirahat |
| 7 | 03.00-04.00 | Bangun pagi, shalat tahajud, belajar mandiri |
| 8 | 04.00-04.45 | Shalat subuh berjama'ah dan i'tikaf |
| 9 | 04.45-06.00 | Senam pagi |
| 10 | 06.00-07.30 | Pantas diri atau MCK dan sarapan |
| 11 | 07.30-11.30 | Kajian keislaman |
| 12 | 11.30-13.00 | Ishoma |

| | | |
|----|-------------|------------------------------|
| 13 | 13.00-15.00 | Kegiatan ekstrakurikuler |
| 14 | 15.00-16.45 | Shalat ashar dan pantas diri |
| 15 | 16.45-17.30 | Course class |
| 16 | 17.30-18.15 | Shalat maghrib berjama'ah |

Jadwal hari sabtu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang dihitung mulai dari hari sabtu jam 18.15.

Tabel 3.5 Jadwal Hari Sabtu Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Waktu | Kegiatan |
|----|-------------|-------------------------------------------|
| 1 | 18.15-18.30 | Tadarus al-quran dan tahsin qiro'ah |
| 2 | 18.30-19.00 | Makan malam |
| 3 | 19.00-19.30 | Shalat isya berjama'ah |
| 4 | 19.30-21.00 | Aktivitas mandiri |
| 5 | 21.00-22.00 | Belajar mandiri |
| 6 | 22.00-03.00 | Istirahat |
| 7 | 03.00-04.00 | Bangun pagi, tahajjud dan belajar mandiri |
| 8 | 04.00-04.45 | Shalat subuh berjamaah |
| 9 | 04.45-06.30 | Ro'an atau kerja bakti |
| 10 | 06.30-07.30 | Pantas diri atau MCK dan sarapan pagi |
| 11 | 07.30-11.30 | Kajian keislaman |

| | | |
|----|-------------|------------------------------|
| 12 | 11.30-13.00 | Ishoma |
| 13 | 13.00-15.00 | Kegiatan ekstrakurikuler |
| 14 | 15.00-16.45 | Sholat ashar dan pantas diri |
| 15 | 16.45-17.30 | Course class |
| 16 | 17.30-18.15 | Sholat maghrib berjama'ah |

Selain yang sudah terjadwal di tabel-tabel di atas berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki kegiatan dzikir rutin setelah sholat lima waktu, terutama pada shalat Maghrib, Isya dan Subuh dengan berjamaah. Kegiatan shalat di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini berdasarkan observasi yaitu, khusus shalat Subuh dilakukan secara berjamaah di aula pada hari Senin-Minggu, namun pada hari Sabtu dan Minggu sebagian santri akan diwajibkan untuk mengikuti kegiatan subuh di masjid dan sebagian lagi mengikuti kegiatan di pondok.⁸⁶

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki jadwal harian dimana setiap malam dilaksanakan madrasah diniyah, berikut jadwal madrasah diniyah Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin:

Tabel 3.6 Jadwal Madrasah Diniyah Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Hari | Kelas | | |
|----|------|----------|--------|------|
| | | Awaliyah | Wustho | Ulya |
| | | | | |

⁸⁶ Dokumentasi Buku Panduan Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin

| | | | | |
|---|--------|---------------|--------------------|------------------|
| 1 | Ahad | Tauhid | Tafsir Tematik | Libur |
| 2 | Senin | Ulumul Qur'an | Bahasa Arab 2 | Tasawuf Sosial |
| 3 | Selasa | Akhlak | Ulumul Hadits | Fiqh Kontemporer |
| 4 | Rabu | Fiqih | Tarikh Islam | Bahasa Arab 3 |
| 5 | Jum'at | Bahasa Arab 1 | Tsaqafah Islamiyah | Libur |

Metode yang digunakan dalam mengajar adalah diskusi dan materi. Santri akan diberi materi oleh ustadz yang mengajar dan akan berdiskusi terkait materi selama jam pembelajaran dimulai. Kelas di bedakan menjadi tiga yaitu untuk angkatan pertama atau kelas awalaiyyah yang bertempat di aula Bani Syukur, kelas wustha bertempat di basement gedung tahfidz, dan kelas ulya yang bertempat di aula Dwi purwito. Setiap di akhir semester, akan diadakan uji kompetensi atau UAS yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman santri mengenai materi yang telah disampaikan selama satu semester.

Selain madrasah diniyah yang dilakukan setiap malam, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki jadwal mengaji di pagi hari, yaitu tepatnya setelah shalat Subuh.

Tabel 3.7 Jadwal Ngaji Pagi Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| | | | | | |
|-------|-------|--------|------|-------|--------|
| Waktu | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at |
|-------|-------|--------|------|-------|--------|

| | | | | | |
|--------|-------|----------|--------|----------|-----------|
| 04.45- | Tafir | Minhajul | Tajul | Bulughul | Bidayatul |
| 05.45 | Munir | Abidin | 'Arusy | Maram | Hidayah |

Metode pada ngaji pagi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yang digunakan adalah dengan metode bandongan atau klasikal, yaitu santri mendengarkan ustadznya membaca lalu menuliskan di kitab nya sendiri dengan menggunakan pedoman tulisan pegon. Khusus untuk ngaji setelah subuh ini dilakukan streaming atau siaran langsung di youtube milik Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sendiri.⁸⁷

Setiap hari Jum'at akan dilakukan dzikir bersama sebelum ngaji pagi dimulai. Dzikir akan dipandu oleh instruktur dzikir. Hal ini rutin dilakukan oleh ustadz Ulum, namun tidak selalu dilakukan pada hari Jum'at. Karena berdasarkan observasi dzikir bisa dilakukan di hari Rabu karena pertukaran jadwal dengan ustadz lainnya. Dzikir ini merupakan salah satu dzikir yang di cetuskan oleh Prof. Amin Syukur dan menjadi peninggalan yang selalu di lestarikan oleh santri. Dzikir yang dilakukan pada hari Jum'at pagi ini dinamakan dzikir terapi hati.

b) Jadwal Mingguan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga merutinkan ada nya ro'an atau kegiatan kerja bakti lingkungan pondok. Setiap hari Minggu dilakukan ro'an untuk membersihkan dua area bangunan gedung pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. dari hasil observasi yang dilakukan, ro'an dilakukan secara gotong royong oleh santri dan dilakukan pembagian secara merata oleh petugas yang bertanggung jawab yaitu oleh petugas bidang kebersihan dan keamanan.

⁸⁷ Hasil Observasi pada Tanggal 08-14 Oktober 2023.

Selain ro'an yang dilakukan secara rutin di setiap hari Minggu, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini memiliki kegiatan rutin pada malam Jum'at dan hari Jum'at. Pada malam Jum'at santri rutin melakukan Tahlil, Yasinan, pembacaan diba' dan muhadharah. Setiap malam Jum'at terdapat kamar yang bertugas untuk menjadi imam dalam kegiatan ini. Jadwal untuk kamar-kamar yang bertugas sudah di buat oleh petugas dari pendidikan karakter Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin. begitu juga ziarah rutin pada hari Jum'at yang dilakukan oleh kamar yang bertugas pada malam harinya. Santri berziarah ke makam pendiri pondok pesantren yaitu Prof. Amin Syukur dan Ibu Fathimah Usman (istri dari Prof. Amin Syukur).

Pada hari Jum'at juga santri melakukan jama'ah shalat Subuh bersama ustadz Ulum (pengajar). Setelah kegiatan shalat santri akan melakukan dzikir terapi hati yang di instrukturi oleh ustadz Ulum. Hal ini dilakukan secara rutin oleh beliau.

c) Jadwal Bulanan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki jadwal rutin di setiap bulannya. Yaitu tepat pada minggu ke tiga setiap bulannya, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin melakukan kajian. Kajian minggu ketiga ini diisi oleh ust. Zahri Johan selaku pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sekaligus pemateri dan ustadz Ulum sebagai instruktur dzikir terapi hati. Kajian minggu ketiga ini dibuka untuk umum. Jadi tidak hanya santri yang mengikuti kajian ini, tapi masyarakat setempat juga dapat mengikuti. Dalam kajian minggu ketiga ini dilakukan dzikir terapi hati yang di gagaskan oleh Prof. Amin Syukur dan kajian "al-Hikam" menjadi materi yang disampaikan oleh ust. Zahri Johan.

d) Jadwal Tahunan Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga memiliki kegiatan rutin Tahunan. Kegiatan tahunan ini seperti haul pendiri pondok pesantren, ziarah tokoh-tokoh islam yang biasanya dilakukan menjelang hari santri dan peringatan pada hari besar Islam seperti maulud Nabi saw.

6. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki sarana dan prasaran yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari nya. Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin terletak sekitar 100 m dari Kampus 2 dan 150 m dari kampus 3 UIN Walisongo Pondok pesantren ini di lengkapi berbagai fasilitas sebagai salah satu pendukung kegiatan sebagai santri dan mahasiswi.

a) Gedung.

Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin memiliki dua gedung yang menjadi tempat kegiatan santri, yaitu gedung utama dan gedung santri. Gedung utama Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki beberapa ruangan yaitu ruang tamu, ruang podcast, ruang administrasi, perpustakaan, dapur santri, ruang makan, kamar tidur santri, kamar tamu, aula Bani Syukur, tempat wudhu, kamar mandi, rooftop dan tempat untuk menjemur baju.

Sedangkan gedung tahfidz memiliki beberapa ruangan saja seperti dapur kewirausahaan, basement, tempat wudu, kamar tidur, kamar mandi, tempat jemur dan aula Dwi purwito. Seperti nama nya, gedung tahfidz digunakan oleh santri yang memilih program tahfid. Hal

ini dilakukan agar santri tahfidz dapat fokus dengan hafalannya dan tidak terganggu oleh santri lainnya.

b) Aula.

Terdapat dua aula Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yaitu aula Bani Syukur dan aula Dwi Purwito. Setiap aula yang ada di pondok pesantren ini digunakan untuk aktivitas mengajar santri dan kegiatan eksternal. Aula Dwi Purwito ini di desain untuk kegiatan eksternal seperti di gunakan untuk ruang belajar mahasiswa UIN Waslisongo, di sewa untuk kegiatan eksternal mahasiswa, selain itu kegiatan kajian Ahad ketiga di lakukan di aula Dwi Purwito. Setiap aula di lengkapi dengan berbagai fasilitas pendukung, seperti kipas angin, AC (hanya ada di aula Bani Syukur), papan tulis, proyektor, mic, dan Wifi.

c) Ruang tamu

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilengkapi dengan ruang tamu yang digunakan untuk menerima tamu dari santri seperti temannya atau keluarga yang menjenguknya. Santri yang membawa temannya ke pondok hanya dapat mengakses ruang tamu sebagai tempat persinggahannya. Tamu yang di bawa tidak boleh di bawa kedalam kamar dan atau ruangan lainnya. Tamu wajib mengisi daftar buku tamu yang sudah tersedia di ruang tamu. Ruang tamu ini terletak di lantai dua gedung utama dan dilengkapi dengan dua sofa panjang, meja dan kipas angin.

d) Perpustakaan.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin di lengkapi dengan ruang perpustakaan. Berbagai karya dari Prof. Amin dan Ibu

Fathimah Usman terdapat di perpustakaan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Selain karya dari Prof. Amin Syukur, perpustakaan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki berbagai karya dari para tokoh yang ada. Tesis dan skripsi dari mahasiswa yang dibimbing oleh Prof. Amin Syukur juga terdapat di dalam perpustakaan, hal ini dapat mempermudah para mahasiswi yang sedang mencari referensi untuk tugas akhirnya. Perpustakaan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilengkapi dengan beberapa fasilitas seperti meja dan bangku untuk membaca, karpet, kipas angin, stop kontak dan wifi.

e) Ruang admin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki ruang untuk admin, namun ruangan ini menjadi satu dengan ruang podcast dan conten creator. Ruangan ini dilengkapi dengan komputer untuk keperluan conten kreator dan meja untuk podcast serta peralatan yang di perlukan untuk podcast, meja untuk keperluan admin dan kipas angin.

f) Kamar tidur.

Pondok Peantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki sekitar 12 ruangan yang di fungsikan sebagai kamar tidur santri. Kapasitas ruang kamar berbeda-beda, yaitu ada yang berkapasitas delapan santri, empat santri, sepuluh santri. Terdapat sepuluh ruang kamar yang terletak di gedung utama, sedangkan dua lainnya terletak di gedung tahfidz. Masing-masing kamar sudah di lengkapi dengan kasur tidur, ranjang tingkat, lemari, kipas angin, meja belajar, bangku dan stop kontak.

g) Ruang belajar.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki ruangan belajar di setiap lantainya. Tetapi ruangan ini masih bergabung dengan ruang makan santri, hal ini karena melihat kondisi ruang, meja dan bangku yang bisa digunakan untuk belajar serta makan juga. Namun santri dapat memanfaatkan ruangan yang ada untuk belajar, seperti aula, kamar, ruang tamu, perpustakaan, basement atau yang lainnya. Beberapa santri memilih perpustakaan untuk mengerjakan tugas saat memasuki waktu UAS. Namun tidak sedikit juga santri yang memilih aula dan ruang tamu untuk mengerjakan tugasnya.

h) Dapur.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki dua dapur yang digunakan untuk kegiatan sehari-hari. Dapur gedung utama terletak di lantai satu dan digunakan untuk kegiatan santri sehari-hari seperti masak pribadi dan masak nasi untuk santri. Sedangkan dapur yang terletak di gedung tahfidz digunakan untuk kegiatan kewirausahaan dan memasak lauk santri. Dua dapur ini dilengkapi dengan kompor gas, magicom, rak piring dan freezer yang digunakan untuk keperluan kewirausahaan.

i) Basement.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin memiliki basement yang digunakan sebagai ruang belajar dan kegiatan mengajar. Basement ini dilengkapi dengan kipas angin dan papan tulis. Basement ini terletak di lantai satu gedung tahfidz, tepatnya yaitu disamping dapur kewirausahaan. Banyak santri yang menggunakan basement ini sebagai tempat berkumpul.

j) Kamar mandi.

Pondok Pesantren Progresif Fathimaha al-Amin dilengkapi dengan kamar mandi di tiap lantainya. Terdapat enam belas kamar mandi di dua gedung yang ada. Di gedung tahfidz terdapat dua kamar mandi di tiap lantainya. Sedangkan di gedung utama terdapat dua kamar mandi di lantai tiga dan masing-masing tiga kamar mandi di lantai dua dan satu.

k) Tempat wudhu.

Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin memiliki sekitar empat tempat wudhu, yaitu di lantai satu dan dua gedung utama dan tahfidz. Masing-masing tempat wudhu sudah terpasang tiga keran yang dapat digunakan untuk berwudhu. Dengan seperti itu santri tidak akan terlalu mengantri saat hendak shalat jama'ah. Selain menggunakan tempat wudhu yang tersedia, santri biasanya wudhu di dalam kamar mandi.

l) Tempat jemur baju.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilengkapi dengan tempat jemur baju. Gedung utama memiliki dua tempat yang digunakan untuk menjemur baju seperti area belakang lantai satu dan rooftop yang terletak di lantai empat. Santri yang bertempat di lantai dua dan tiga biasanya menggunakan rooftop sebagai tempat menjemurnya. Sedangkan gedung tahfidz memiliki area belakang lantai satu yang digunakan untuk tempat menjemur baju.

m) Parkiran.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilengkapi dengan area parkir khusus santri. Semakin banyak santri maka kendaraan yang ada semakin banyak. Maka dari itu area parkir ini dibangun, pada tahun pertama area parkir Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin tidak ada. Hanya saja memasuki tahun kedua dengan

kendaraan yang semakin banyak serta permintaan dari para santri juga sehingga area parkir yang sekarang dibangun.⁸⁸

B. Profil Mahasiswi Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

1. Profil Mahasiswi Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin merupakan salah satu pondok pesantren khusus mahasiswi. Seluruh santri pondok peantren ini merupakan mahasiswa, namun berbeda semester. Jumlah santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sekitar delapan puluh orang yang terdiri dari tiga angkatan yaitu angkatan pertama, kedua, dan ketiga.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti membutuhkan responden yang berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan kriteria responden tersebut maka terdapat lima santri yang memenuhi kriteria responden. Maka dari itu peneliti melakukan wawancara kepada lima santri, yaitu:

a) Responden Pertama.

Responden penelitian pertama adalah mahasiswa yang berasal dari Pemalang, bernama Laili Sari. Dia merupakan mahasiswi Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang. Dia salah satu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin angkatan pertama, tepatnya tahun 2021 bulan September dia ikut bergabung menjadi bagian dari pondok pesantren ini dan sudah sejak semester lima.

⁸⁸ Hasil Observasi pada Minggu, 08 Oktober 2023.

Laili Sari atau biasa disapa dengan nama Lail saat ini sedang melakukan tugas riset untuk tugas skripsi. Saat ini dia berada di semester sembilan. Dengan kesibukannya melakukan riset dan tugas akhir, Lail harus bisa selalu membagi waktu dengan kegiatan Pondok Pesantren. Alasan dia memilih untuk masuk ke pondok pesantren adalah karena keinginan orang tua dan diri sendiri. Menurutnya lingkungan pondok lebih terjaga keamanannya daripada lingkungan kost. Selain dari keamanan, kegiatan yang positif membuat pertimbangan untuk masuk pondok pesantren lebih kuat.⁸⁹

b) Responden Kedua

Responden kedua adalah salah satu mahasiswi semester tujuh yang berasal dari Brebes, yaitu Septina Putri. Dia lahir di Brebes pada tanggal 10 September 2002. Dia merupakan salah satu mahasiswi Jurusan Biologi Murni Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Dia juga merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin angkatan pertama, tepatnya tahun 2021 bulan September dia mulai bergabung menjadi bagian dari pondok pesantren ini dan sudah sejak semester tiga.

Septina Putri biasa disapa dengan Septi, dia merupakan salah satu mahasiswi tingkat akhir yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Saat ini dia sedang melakukan penelitian untuk tugas akhirnya. Dengan kesibukannya berada di semester akhir dan riset-riset yang dilakukan, dia harus tetap membagi waktunya untuk kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Alasan dia

⁸⁹ Wawancara responden Laili Sari, tanggal 05 Oktober 2023.

memilih untuk masuk pondok pesantren adalah karena rasa penasarannya dengan lingkungan pondok pesantren.⁹⁰

c) Responden Ketiga

Responden ketiga adalah salah satu mahasiswi semester tujuh yang berasal dari Indramayu, yaitu Shelluha Fathimah Amaliya. Dia lahir di Indramayu pada tanggal 08 September tahun 2000. Dia merupakan mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Dia juga merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin angkatan pertama, tepatnya tahun 2021 bulan September dia mulai bergabung menjadi bagian dari pondok pesantren ini dan sudah sejak semester tiga.

Selluha Fathimah Amaliya biasa disapa dengan Shelluha, dia merupakan salah satu mahasiswi tingkat akhir yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Saat ini dia sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Dengan kesibukannya sebagai seorang mahasiswi tingkat akhir, dia harus dapat membagi waktunya dengan kegiatan pondok. Salah satu alasan dia masuk pondok pesantren adalah karena biaya dan memiliki banyak teman. Selain itu alasan keamanan juga menjadi pertimbangan yang kuat.⁹¹

d) Responden Keempat

Responden keempat merupakan salah satu mahasiswi yang berasal dari Jakarta, bernama Fitri Puji Astuti. Lahir di Purbalingga, tanggal 21 bulan Desember tahun 2000. Dia merupakan mahasiswa Jurusan Biologi Murni Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. Dia juga

⁹⁰ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023.

⁹¹ Wawancara responden Shelluha Fathimah Amaliya, tanggal 05 Oktober 2023.

merupakan salah satu santri Pondok Peesantren Progresif Fathimah al-Amin angkatan pertama, tepatnya tahun 2021 bulan September dia mulai bergabung menjadi bagian dari pondok pesantren ini dan sudah sejak semester tiga.

Fitri Puji Astuti biasa disapa dengan Fitri, dia merupakan salah satu mahasiswi tingkat akhir yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Saat ini dia sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Dengan kesibukannya sebagai seorang mahasiswi tingkat akhir, dia harus dapat membagi waktunya dengan kegiatan pondok. Salah satu alasan dia masuk pondok pesantren adalah karena kegiatan yang ada di pondok peasntren, ini menjadi salah satu pengalaman pertamanya.⁹²

e) Responden Kelima.

Responden keempat merupakan salah satu mahasiswi yang berasal dari Tasikmalaya, bernama Aura Asla Nur Fajri. Lahir di Tasikmalaya, tanggal 21 bulan Juni tahun 2002. Dia merupakan mahasiswa Jurusan Pendidikan Kimia Fakultas Sains dan Tekhnologi UIN Walisongo Semarang. Dia juga merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin angkatan pertama, tepatnya tahun 2021 bulan September dia mulai bergabung menjadi bagian dari pondok pesantren ini dan sudah sejak semester tiga.

Aura Asla Nur Fajri biasa disapa dengan Aura, dia merupakan salah satu mahasiswi tingkat akhir yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Saat ini dia sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Dengan kesibukannya sebagai seorang mahasiswi tingkat akhir, dia harus dapat membagi waktunya dengan kegiatan pondok. Salah satu alasan dia

⁹² Wawancara responden Fitri Puji Astuti, tanggal 05 Oktober 2023.

masuk pondok pesantren adalah karena orang tua yang menyarankan untuk ke pondok pesantren, karena menjadi seorang perantauan yang jauh dari rumah menjadikan pondok pesantren sebagai tempat tinggal merupakan pilihan yang terbaik untuk keamanan.⁹³

2. Kecemasan Mahasiswi Tingkat Akhir Pondok Pesantren progresif Fathimah Al-Amin.

Kecemasan merupakan perasaan yang timbul di dalam diri seseorang seperti perasaan khawatir, gelisah, was-was, takut kepada sesuatu yang belum tentu terjadi dan cemas. Istilah kecemasan sangat dekat dengan mahasiswa yang berada di tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan saat dalam penyusunan skripsi mengalami banyak hambatan yang tidak bisa dikontrol oleh mahasiswa, sehingga menimbulkan perasaan khawatir, takut dan cemas akan mengalami keterlambatan wisuda, namun lebih jauh lagi mahasiswa mengalami kecemasan terkait dengan karir yang akan dijalani setelah lulus.

Memasuki semester akhir menjadi awal baru bagi mahasiswa untuk dituntut mampu menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat wajib dari Universitas jika mahasiswa akan lulus. Mata kuliah skripsi menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa mengalami ketakutan hingga perasaan cemas ketika mengambil matakuliah ini.

“Yang saya rasakan ketika mengambil mata kuliah skripsi itu sangat luar biasa, sangat tertekan juga, bingung serta cemas. Selain itu mungkin lebih ke takut saat setelah lulus tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan jurusan.”⁹⁴

⁹³ Wawancara responden Aura Asla Nur Fajri, tanggal 05 Oktober 2023.

⁹⁴ Wawancara responden Laili Sari, tanggal 05 Oktober 2023

Berdasarkan wawancara dari salah satu responden yang bernama Laili Sari, ia mengatakan jika memasuki semester akhir dan mengambil mata kuliah skripsi membuatnya merasa sangat tertekan. Selain itu ia juga merasa bingung dan cemas. Perasaan takut akan mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan Jurusan menjadikan Laili merasa cemas. Karena setiap individu pasti memiliki kebutuhan-kebutuhan yang dipenhi

Sehingga mengharuskan individu memiliki penghasilan yaitu dengan bekerja. Namun dalam memperoleh pekerjaan yang bisa sesuai dengan minat dan Jurusan tidak mudah, banyak hambatan serta tantangan yang dapat menyebabkan hal itu sulit untuk dicapai. Salah satu hambatan yang menyulitkan adalah keterbatasan lapangan kerja yang tersedia dan banyaknya pesaing di dalamnya.

“saya sangat merasa cemas dan stres menjalani semester ini, khawatir juga soalnya liat teman-teman saya udah banyak yang duluan sedangkan saya belum. Jadi merasa cemas.”⁹⁵

Perasaan cemas juga dirasakan oleh responden lainnya yang bernama Septina Putri, ia mengatakan jika menjalani semester ini dengan mengambil mata kuliah skripsi membuatnya cemas dan stress. Perasaan ini muncul karena ia melihat progres yang dimiliki teman-teman satu angkatannya yang sudah melakukan Sempro (Seminar Proposal).

Sedangkan progres yang dia miliki belum sampai tahap tersebut. Selain itu banyak tekanan-tekanan yang datang dari luar seperti dari pembimbing skripsi yang meminta anak-anak didiknya cepat melakukan sempro lebih cepat dari mahasiswa lainnya. Ketidaksiapan responden menyebabkan perasaan tertekan hingga cemas tidak dapat melakukannya dengan cepat. Selain itu ia juga mengatakan jika sebgaiian mahasiswa merasa

⁹⁵ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023.

cemas dan khawatir karena memikirkan keadaan setelah lulus, terutama pada masalah pekerjaan atau karir.

“Sebagian dari mahasiswa tingkat akhir pasti merasakan yang saya rasakan, saya kan biologi murni jadi mungkin untuk pekerjaannya itu lebih susah nyarinya. Belum banyak bidang untuk menampung lulusan biologi murni. Jadi mungkin lebih ke cemas sama pekerjaan setelah lulus nanti ya mba. Karena belum tahu mau kemananya.”⁹⁶

Ia mengatakan jika sebagian besar mahasiswa tingkat akhir akan merasakan seperti yang dirasakannya, yaitu cemas akan pekerjaan setelah lulus nanti. Terlebih jika mahasiswa yang mengambil jurusan seperti Biologi Murni seperti halnya. Hal ini dikarenakan belum banyak bidang dan instansi yang menampung lulusan dari Biologi Murni, karenanya banyak mahasiswa yang merasa cemas dengan karir yang akan dijalani setelah kuliah nanti. Selain itu tidak adanya pandangan mengenai karir menyebabkan mahasiswa merasa bingung harus melangkah kemana dan seperti apa.

Perasaan stress menghadapi mata kuliah skripsi juga dirasakan oleh responden lain,

“Perasaannya yang pertama itu kalau saya agak stres. Melihat temen-temen saya itu sudah mulai. Yang bikin stress itu kaya temen saya tiba-tiba udah ngajuin judul ke dosen sedangkan saya belum nyusun dan punya judul. Jadi kaya sedikit ke trigger. Terus selain itu juga mikirin nanti setelah lulus gimana ya, itu si. Tapi lebih mencemaskan *after life school* nya.”⁹⁷

Responden lainnya yaitu Shelluha Amaliya Fathimah mengatakan jika memasuki semester akhir dengan tuntutan matakuliah skripsi membuatnya sedikit stres. Sama halnya responden sebelumnya, ia merasakan stres dikarenakan membanding-bandingkan prosesnya dengan teman satu

⁹⁶ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023.

⁹⁷ Wawancara responden Shelluha Fathimah Amaliya, tanggal 05 Oktober 2023.

angkatannya. Hal itu membuat ia semakin merasa tertinggal, namun selain karena hal tersebut ia memikirkan setelah lulus dari bangku perkuliahan, karir yang akan ia jalani seperti apa. Ia mengatakan jika kecemasan terbesarnya saat ini adalah kehidupan setelah perkuliahan. Hal ini karena banyak faktor yang mempengaruhi banyak mahasiswa yang merasa cemas saat memikirkan kehidupan setelah lulus, diantaranya adalah faktor sosial.

“Ketakutan mahasiswa setelah lulus yang pertama mungkin pengangguran yah, tidak mendapatkan pekerjaan. Yang kedua itu mungkin tidak dapat memenuhi ekspektasi dari keluarga dan diri sendiri. Kita kan pasti punya sisi ideal nya masing-masing yah, nah takutnya itu kita tidak bisa memenuhi sisi ideal itu. Terus yang ketiga itu mungkin lebih ke beban sosial ya. Kaya pasti ada omongan yang tidak enak gitu seperti *“SI kok gini, nggk punya kerja, pengangguran, kerja nya nggk sesuai sama jurusan, dll”*.⁹⁸

Sebagian besar mahasiswa semester akhir memiliki ketakutan menghadapi masa depan setelah lulus. Menurut yang disampaikan oleh responden Shelluha Amaliya dan Septina Putri jika kehidupan setelah lulus menjadi salah satu hal yang menakutkan untuk mahasiswa semester akhir bahkan dapat menimbulkan perasaan cemas seperti responden. Seperti pernyataan yang disampaikan oleh responden Shelluha banyak faktor yang menyebabkan kehidupan setelah lulus membuat seseorang menjadi cemas, seeperti faktor sosial, ekspektasi keluarga dan diri sendiri serta pengangguran.

Menurut responden mahasiswa semester akhir merasa takut jika setelah lulus tidak mendapatkan pekerjaan sehingga menjadi seorang pengangguran. Pada dasarnya mahasiswa berharap dengan proses menjalani jenjang pendidikan lebih tinggi dari orang-orang akan dapat mempermudah untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, sesuai dengan minat dan bakatnya. Selain pengangguran mahasiswa juga pasti memiliki sisi ideal yang ingin

⁹⁸ Wawancara responden Shelluha Fathimah Amaliya, tanggal 05 Oktober 2023.

dicapai, ekspektasi dari orang tua juga membuat ketakutan tersendiri bagi mahasiswa. Selain itu beban sosial yang menempel begitu saja kepada lulusan perguruan tinggi khususnya yang memiliki gelar. Hal ini menjadi beban untuk mahasiswa semester akhir sehingga ketika individu belum memiliki pandangan dan kesiapan menghadapi kehidupan setelah lulus akan menimbulkan kecemasan, khususnya pada kecemasan akan karirnya.

Kecemasan juga dirasakan oleh responden lain ketika menjalani masa penyusunan skripsi,

“Saya senang sudah sampai semester akhir, tapi khawatir juga setelah skripsian. Selain itu karna target saya yang mau lulus di semester tujuh, jadi kecemasan saya lebih ke bisa atau tidak lulus di semester tujuh ini.”⁹⁹

Berbeda dengan responden-responden sebelumnya, responden lain yang bernama Fitri Puji Astuti yang kerap disapa Fitri ini mengatakan jika ia senang sudah sampai di semester akhir dan mengambil mata kuliah skripsi. Namun selain itu ia juga merasa khawatir setelah mengambil mata kuliah skripsi akan dapat menyelesaikannya atau tidak. Ia lebih takut kepada tanggung jawab setelah mengambil mata kuliah skripsi.

Selain itu ia merasakan kecemasan juga, karena ia memiliki target untuk dapat lulus tepat di semester tujuh. Sehingga ketika waktu yang ditargetnya tidak dapat terpenuhi ia merasa cemas. Perasaan setiap orang berbeda saat memasuki semester akhir dan menyusun skripsi, hal ini dirasakan oleh responden kelima. Ia merasa nervous saat sudah masuk semester akhir.

“Merasa nervous, karena sudah di tahap akhir. Mahasiswa tingkat akhir juga cemas terhadap keadaan finansial dan saya merasakannya juga.”¹⁰⁰

⁹⁹ Wawancara responden Fitri Puji Astuti, tanggal 05 Oktober 2023.

¹⁰⁰ Wawancara responden Aura Asla Nur Fajri, tanggal 05 Oktober 2023.

Responden lainnya yang bernama Aura Asla Nur Fajri yang biasa disapa dengan nama Aura ini mengatakan jika ia lebih merasa nervous saat berada di semester akhir. Selain itu ia merasa jika permasalahan lain yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir adalah soal finansial. Hal ini karena masa perkembangan dewasa awal yang berkaitan dengan pekerjaan yang dapat memberi penghasilan sehingga beban finansial akan teratasi. Sebagaimana yang dikatakan oleh responden ia juga merasakan cemas akan keadaan finansial saat setelah lulus, sehingga keinginan terbesarnya setelah lulus adalah mandiri secara finansial.

3. Harapan Mahasiswa Tingkat Akhir Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Menjadi seorang mahasiswa tingkat akhir berarti sudah memasuki perkembangan ketahap masa dewasa awal, pada masa perkembangan ini individu akan dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat, diri sendiri yang meliputi tentang pekerjaan, pasangan, berkeluarga atau yang lainnya. Harapan-harapan ini akan muncul kepada mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan tugas akhirnya untuk kelulusan.

Mahasiswa tingkat akhir seringkali memikirkan masa depan atau kehidupan setelah kuliah. Masa depan ini seringkali dikaitkan dengan keinginan dan harapan untuk memiliki sebuah kehidupan yang lebih baik dari kehidupan sekarang atau masalah. Pemikiran-pemikiran dan harapan tentang kehidupan setelah lulus kerap kali membuat individu merasa cemas. Setiap individu memiliki harapan yang berbeda-beda untuk masa depannya, namun sebagian besar harapan mahasiswa adalah terkait dengan karir atau pekerjaan yang akan ia jalani setelah kuliah.

“Harapan setelah lulus menjadi lebih dewasa dalam bersikap, sungguh-sungguh dalam bekerja dan memudahkan mendapat pekerjaan. Saya juga

memiliki harapan untuk traveling sebelum kembali ke kampung halaman , mencari pekerjaan, dan menekuni konten beauty.”¹⁰¹

Berdasarkan wawancara dari salah satu responden yang bernama Aura, ia mengatakan jika harapan setelah lulus dari perkuliahan adalah menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam bersikap, hal ini berarti ia ingin memiliki kemampuan untuk menghadapi rintangan atau hambatan-hambatan yang kemungkin akan terjadi di masa depan dengan bijak, bertanggung jawab dan tidak mudah untuk terbawa emosi sesaat. Ia juga berharap ketika sudah memiliki pekerjaan dapat melakukannya dengan bersungguh-sungguh. Harapan lain setelah lulus adalah dapat mengeksplor Jawa Tengah terutama pada daerah Semarang, karena ia merupakan salah satu pendatang dari tanah Sunda yaitu Tasikmalaya.

“Setelah lulus pengen dapet kerjaan tetap pastinya. Namun sebelum itu saya ingin ke kampung inggris, pengen belajar bahasa inggris terus melatih skill yang dibutuhkan terus setelah itu kerja.”¹⁰²

Responden lain yang biasa disapa Fitri ini mengatakan jika harapan dia setelah lulus adalah mendapatkan pekerjaan. Sama seperti responden sebelumnya yang ingin memiliki pekerjaan setelah lulus, responden Fitri juga mengatakan hal yang sama. Namun sebelum memasuki dunia kerja, ia memiliki keinginan untuk melatih skill yang menurutnya akan sangat dibutuhkan di duni kerja nantinya. Ia berencana untuk melatih skill bahasa Inggrisnya dan pergi ke Kampung Inggris. Ia merupakan mahasiswa dari Jurusan Biologi Murni, pekerjaan yang membidangi jurusan terbut belum banyak dan memiliki banyak saingan.

“harapan yang saya inginkan itu yang penting bekerja atau melakukan sesuatu yang saya sukai. Kaya saya kerja tapi saya melakukan itu karna saya suka, jadi enjoy aja gitu ngejalaninnya. Tapi sekarang masih

¹⁰¹ Wawancara responden Aura Asla Nur Fajri, tanggal 05 Oktober 2023.

¹⁰² Wawancara responden Fitri Puji Astuti, tanggal 05 Oktober 2023

meraba-raba gitu, mau nya kemana. Jadi semua sekarang lagi dicoba buat nyari kemana setelah ini.”¹⁰³

Bekerja atau memiliki penghasilan merupakan kebutuhan yang selalu mengikuti mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. sebagaimana yang dikatakan oleh responden yang bernama Shelluha jika harapan setelah kuliah adalah mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan yang ia sukai. Setiap mahasiswa memiliki harapan untuk memiliki pekerjaan yang sesuai dengan keahlian atau bidang-bidang yang dikuasai.

Menurutnya dengan memiliki pekerjaan yang sesuai dengan minatnya tidak akan menjadi beban karena melakukan pekerjaan tersebut akan enjoy tidak ada tekanan dan keterpaksaan. Namun pekerjaan yang akan dilakukan setelah kuliah belum dapat ditentukan, dengan begitu ia masih mulai meraba hal-hal yang mungkin dapat memberi penghasilan dengan kegiatan yang disukainya.

“Harapan setelah lulus itu ya kerja yang bisa sesuai dengan keinginan aku dan orang tua. Selain itu bisa membawa manfaat kepada orang lain. Rencananya mungkin pengen langsung praktik kerja ya, kaya ngajar gitu.”¹⁰⁴

Kebermanfaat ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan juga menjadi salah satu harapan yang dimiliki oleh responden yang biasa disapa dengan nama Lail. Ia mengatakan jika setelah lulus berharap akan melakukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dari orang tua dan dirinya, lebih jauh lagi ia mengatakan jika berkeinginan untuk memulai karirnya di dunia pendidikan, yaitu menjadi tenaga pengajar. Menjadi salah satu tenaga pengajar merupakan salah satu pilihan terbaik untuk dilakukan nantinya, hal ini sangat sesuai dengan Jurusan yang ia ambil yaitu Pendidikan Agama Islam.

¹⁰³ Wawancara responden Shelluha Amaliya Fatimah, tanggal 05 Oktober 2023

¹⁰⁴ Wawancara responden Laili Sari, tanggal 05 Oktober 2023

Selain responden Lail, responden lain juga memiliki harapan yang sama dengan menjadi tenaga pengajar di bidang yang diminati.

“Harapan yang saya inginkan, saya ingin jadi seorang tenaga pengajar di bidang Biologi. Saya berencana untuk melanjutkan studi saya ke tingkat lebih tinggi lagi. Saya pengen kerja lebih dahulu setelah itu saya pengen lanjut ke S2.”¹⁰⁵

Responden lain yaitu Septina Putri mengatakan jika ia juga memiliki harapan seperti responden sebelumnya yaitu memiliki keinginan untuk menjadi tenaga pengajar sesuai dengan Jurusan yang ia ambil selama kuliah. Ia ingin menjadi tenaga pengajar di bidang Biologi, namun selain itu ia memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya. Ia mengatakan jika memiliki rencana untuk melanjutkan S2 setelah bekerja.

C. Praktek, Lafadz dan Metode Dzikir Terapi Hati.

1. Praktek dan Lafadz Dzikir Terapi Hati.

Dzikir terapi hati selalu di praktikan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin pada kajian saat Minggu ke tiga dan ba'da Subuh. Berdasarkan hasil observasi dan buku panduan santri berikut cara dan lafadz dzikir terapi hati yang selalu di rutinkan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin:

- a) Diawali dengan bertawasul kepada Nabi saw. dan para Sahabat nabi, bacaan yang sering dibaca saat bertawasul yaitu:

إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَآلِهِ وَإِخْوَانِهِ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْأَوْلِيَاءِ وَالشُّهَدَاءِ
وَالصَّالِحِينَ وَالصَّحَابَةَ وَالتَّابِعِينَ وَالْعُلَمَاءَ الْعَامِلِينَ وَالْمُصَنِّفِينَ الْمُخْلِصِينَ وَجَمِيعَ الْمَلَائِكَةِ
الْمُقَرَّبِينَ، ثُمَّ إِلَى جَمِيعِ أَهْلِ الْقُبُورِ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ مِنْ مَشَارِقِ
الْأَرْضِ إِلَى مَغَارِبِهَا بَرِّهَا وَبَحْرِهَا خُصُوصًا إِلَى آبَائِنَا وَأُمَّهَاتِنَا وَأَجْدَادِنَا وَجَدَاتِنَا وَمَشَائِخِنَا
وَمَشَائِخِ مَشَائِخِنَا وَأَسَاتِدَتِنَا وَأَسَاتِدَتِنَا وَلِمَنْ أَحْسَنَ إِلَيْنَا وَلِمَنْ اجْتَمَعْنَا هَهُنَا بِسَبَبِهِ شَيْءٌ لِلَّهِ
لَهُمُ الْفَاتِحَةُ

¹⁰⁵ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023

Artinya: “Untuk yang terhormat Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, dan saudaranya dari kalangan pada Nabi, Rasul, Wali, Syuhada, orang-orang saleh, Sahabat, Tabi’in, ulama al-amilin, ulama penulis yang ikhlas, semua malaikat Muqarrabin, kemudian semua ahli kubur Muslimin, Muslimat, Mukminin, Mukminat dari Timur ke Barat, baik di laut dan di darat, khususnya bapak kami, ibu kami, kakek kami, nenek kami, guru kami, pengajar dari guru kami, ustadz kami, pengajar ustadz kami, mereka yang telah berbuat baik kepada kami, dan bagi ahli kubur/arwah yang menjadi sebab kami berkumpul di sini. Bacaan Al-Fatihah ini kami tujukan kepada Allah dan pahalanya untuk mereka semua. Al-Fatihah...”¹⁰⁶

- b) Setelah melakukan tawasul yang pertama lalu dilanjutkan dengan membaca surah al-Fatihah yang di khususkan untuk orang-orang atau keluarga yang sudah meninggal.
- c) Selanjutnya membaca al-Fatihah untuk diri sendiri dan keluarga yang sedang sakit agar kembali di sembuhkan seperti sebelumnya.
- d) Membaca surah *al-Ihlas* tiga kali.
- e) Membaca surah *al-Falaq*, *an-Nās*, dan *al-Fāṭihah* masing-masing satu kali.
- f) Dilanjutkan dengan membaca surah dan *al-Insyirah* sebanyak satu kali.
- g) Membaca sholawat nabi: (x^3) اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: “Ya Allah, limpahkanlah rahmat kepada Nabi Muhammad dan kepada keluarga Nabi Muhammad.”

- h) Membaca : (x^3) حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

¹⁰⁶ Muhammad Syakir, *Bacaan Tahlil Singkat, Lengkap dengan Doa dan terjemahannya*, diunggah pada Jum’at, 21 April 2023. <https://www.nu.or.id/nasional/bacaan-tahlil-singkat-lengkap-dengan-doa-dan-terjemahannya-UJz9F> (diakses pada tanggal 12 Oktober 2023)

Artinya: “Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.”

i) Membaca : (x ٦) يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Artinya: “Wahai Dzat Yang Mahakasih dan Mahasayang.”

j) Membaca : (x ٦) يَا اللَّهُ يَا قَدِيمَ

Artinya: “Wahai Allah, wahai Dzat yang ada tanpa permulaan.”

k) Membaca : (x ٦) يَا سَمِيعَ يَا بَصِيرَ

Artinya: “Wahai Dzat Yang Maha Mendengar dan Maha Melihat.”

l) Membaca : (x ٦) يَا شَافِيَ يَا سَلَامَ

Artinya: “Wahai Dzat Yang Maha Memberi Kesembuhan dan Maha Memberi Keselamatan.”

m) Membaca : (x ١٢) يَا أَلْيَنَ

Artinya: “Yang Maha Halus dan Maha Lembut.”

n) Membaca : (x ٣) سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, dan Allah Maha Besar.”

o) Membaca : (x ٣) لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

Artinya: “Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang maha tinggi lagi maha agung.”

p) Membaca : (x ٣) أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung.”

q) Membaca : (x ١٥) إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

r) Membaca : (x ١٥) لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: “Tidak Ada Tuhan Kecuali Allah.”

- s) Membaca lafadz الله sebanyak 100x dengan penuh khudlu (tunduk) dan khusyu. Pembacaan lafadz Allah ini dilakukan dengan metode SIRR atau tanpa bersuara. Artinya di lafalkan di dalam hati saja.

Lafadz yang digunakan oleh Prof. Amin Syukur dalam dzikir terapi hati ini banyak di temukan di dalam dzikir-dzikir pada umumnya. Dzikir terapi hati ini memiliki makna khusus, karena pengambilan lafadz dzikir dari Asma Allah yang kebanyakan berarti menyembuhkan. Seperti kata *Ya Syafi Ya Salam* yang memiliki arti Dzat yang Menyembuhkan dan Dzat yang Memberi Keselamatan. Lafadz ini sengaja di pilih oleh Prof. Amin Syukur untuk menguatkan orang-orang yang sedang dalam kondisi sakit meminta kesembuhan dari Allah SWT. dengan menggunakan asma dzat yang menyembuhkan.

Selain bacaan dzikir rutin yang di baca di Ahad ke tiga dan ba'da Subuh, Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin memiliki dzikir rutin yang dilakukan setelah shalat. Dzikir ini di baca secara rutin di waktu setelah shalat Subuh, Maghrib dan Isya.

Bacaan dzikir setelah shalat shubuh dan maghrib.

- Sayyidul istighfar.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُزْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau, Engkau menciptakanku dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan Engkau, dan aku berjanji untuk melaksanakannya sebaik mungkin. Aku berlindung dengan Engkau dari kejahatan yang telah aku lakukan. Aku mengakui atas nikmat yang Engkau berikan kepadaku, dan aku mengakui atas dosa yang telah aku perbuat.

Oleh karena itu, ampunilah aku, karena sesungguhnya tidak ada yang mengampuni dosa kecuali Engkau.”

- Doa agar bisa tawakal dan dijauhkan dari hal yang buruk.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ عَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَأَنْتَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ, مَا شَاءَ اللَّهُ
كَانَ , وَمَا لَمْ يَشَأْ لَمْ يَكُنْ, لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ, وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا.

Artinya: “Ya Allah! Engkaulah Tuhanku. Tiada tuhan selain Engkau. Hanya kepada-Mu aku bertawakkal, dan Engkau Tuhan Penguasa ‘arasy yang agung. Apa yang dikehendaki Allah, akan terjadi, dan apa yang tidak dikehendaki-Nya, tidak akan terjadi. Tiada daya dan tiada kekuatan, selain dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung. Aku tahu bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu, dan bahwa Ilmu Allah meliputi segala sesuatu.”

- Doa terhindar dari kemalasan.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ
وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya: “Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih. Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari pengecut dan kikir. Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan hutang dan kesewenang-wenangan manusia.”

- Doa agar bisa tawakal.

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Artinya: “Cukuplah hanya Allah sebagai Tuhanku, tidak ada tuhan melainkan Dia, kepada-Nya lah aku bertawakkal, dan Dia-lah Tuhan pemilik Arsy yang agung.”

- Doa agar bisa qana’ah

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

Artinya: “Ya Allah! Cukupilah aku dengan rezekiMu yang halal (hingga aku terhindar) dari yang haram. Perkayalah aku dengan karuniaMu (hingga aku tidak minta) kepada selainMu.” (HR Tirmidzi).”

- Doa agar bisa ikhlas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَشْرِكَ بِكَ وَأَنَا أَعْلَمُ، وَأَسْتَغْفِرُكَ لِمَا لَا أَعْلَمُ

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepadaMu agar aku tidak menyekutukanMu sedang aku mengetahuinya. Dan aku memohon ampun kepadaMu atas perbuatan yang tidak aku ketahui.”

Bacaan dzikir setelah shalat isya.

- Doa agar memiliki kecerdasan dan kefahaman

فَفَهَّمْنَا سُلَيْمَانَ وَكُلًّا آتَيْنَا حُكْمًا وَعِلْمًا وَسَخَّرْنَا مَعَ دَاوُدَ الْجِبَالَ يُسَبِّحْنَ وَالطَّيْرَ وَكُنَّا
فَاعِلِينَ يَا حَيُّ، يَا قَيُّوْمُ، يَا رَبَّ مُوسَى وَهَارُونَ وَرَبَّ إِبْرَاهِيمَ، وَيَا رَبَّ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْهِمْ أَجْمَعِينَ

اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي الْفَهْمَ وَالْعِلْمَ وَالْحِكْمَةَ وَالْعَقْلَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

Artinya: “Kami memberikan pemahaman kepada Sulaiman. Setiap dari mereka Kami berikan kebijaksanaan dan ilmu. Kami tundukkan gunung dan burung kepada Dawud. Mereka bertasbih. Kamilah yang melakukan itu semua. Wahai Dzat Yang Hidup, wahai Dzat Yang Tegak, wahai Tuhan Musa, Harun, Tuhan Ibrahim, wahai Tuhan Muhammad SAW. Ya Allah, karuniakan aku pemahaman, ilmu, kebijaksanaan, dan akal dengan rahmat-Mu wahai Dzat Yang Maha Pengasih.”

Kegiatan dzikir hariannya ini hanya dilakukan di tiga waktu, yaitu Subuh, Maghrib dan Isya. Hal ini dikarenakan kegiatan aktif santri pada tiga waktu tersebut. Dzikir setelah solat Subuh dan Maghrib ini merupakan dzikir pagi dan petang, selaras dengan anjuran nabi untuk berdzikir di waktu pagi dan petang. Sedangkan dzikir yang di rutinkan ba'da Isya merupakan dzikir untuk menguatkan kecerdasan. Hal ini di pertimbangkan karena ada kegiatan diniyah yang dilakukan setelah Isya. Harapannya santri dapat dipermudah pemahamannya saat diniyyah.

“Kegiatan santri yang efektif itukan hanya di tiga waktu itu saja, kalau dhuhur dan ashar. Makannya kita memilih waktu di ba'da Maghrib dan Subuh untuk dzikir itu, dan kemudian untuk Isya itu untuk dzikir menguatkan kecerdasan. Karena setelah isya itu kan mau ngaji jadi masih berkaitan.”¹⁰⁷

Dzikir dilakukan selama masa efektif kegiatan santri, yaitu hanya pada shalat Subuh, Maghrib dan Isya. Namun dalam pelaksanaannya santri belum bisa mengamalkan selayaknya dzikir Minggu ketiga, namun santri tetap di harapkan agar bisa memahami lafadz dan makna dari dzikir yang dibaca. Walaupun penghayatan dzikir yang belum bisa di terapkan seperti Minggu ketiga, santri sangat diharapkan agar senantiasa mengamalkan dzikir setelah solat ini agar timbul perasaan semakin pasrah kepada Allah SWT.

Sebagaimana yang telah dipaparkan sebelumnya, dzikir terapi hati dilakukan secara rutin pada kajian Ahad ketiga, ba'da shalat terutama Subuh, Maghrib dan Isya. Kegiatan ini diikuti oleh santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dan Ustadz atau instruktur dzikir terapi hati. Selain kegiatan yang dilakukan setelah shalat Maghrib dan Isya merupakan kegiatan yang dapat diikuti oleh masyarakat umum. Terutama kegiatan kajian Ahad ketiga.

Dzikir terapi hati setelah shalat dilakukan dengan menghadap kiblat, karena dilakukan peris setelah shalat berjama'ah. Selain itu kegiatan shalat selalu dilakukan di Aula Bani Syukur dan Aula Dwi Purwito. Pembagian ini dilakukan karena adanya santri yang mengikuti ekstrakurikuler Tahfidz.

Selain itu kegiatan kajian Ahad ketiga merupakan kegiatan rutin yang dilakukan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Kegiatan ini merupakan salah satu peninggalan dari Prof. Amin Syukur yang

¹⁰⁷ Wawancara dengan Ustadz Ulum, Instruktur Dzikir Terapi Hati, 03/10/2023

dilestarikan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Kajian ini dilakukan di Aula Dwi Purwito setiap Minggu ketiga, biasanya dilakukan mulai pukul 09.00 WIB hingga jam 11.00 WIB. Kegiatan ini dibuka untuk masyarakat umum.

Dzikir hendaknya dilakukan dengan menghadap kiblat, namun dalam pelaksanaan dzikir ini dilakukan mengikuti *setting* ruangan yang telah dilakukan oleh devisi yang bertugas. Setidaknya dalam hasil observasi yang telah dilakukan, disimpulkan jika penempatan dilakukan secara *fleksibel* yaitu melihat cahaya matahari karena biasanya dilakukan *live streaming* maka harus diperkirakan *lightingnya*. Selain itu letak sound yang mempengaruhi penempatan jama'ah dan ustadz atau instruktur dzikir.

Pelaksanaan dzikir dapat dilakukan diruangan yang cukup untuk mendapatkan rasa nyaman saat berdzikir, terutama saat kajian Ahad ketiga yang dibuka untuk masyarakat umum. Maka dari itu, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin selalu melakukan kajian Ahad ketiga di Aula. Namun tidak menutup kemungkinan jika dzikir terapi hati dilakukan di ruangan dalam bentuk apapun, hanya saja lebih baik dilakukan di ruang yang cukup luas dan nyaman. Sehingga dapat membuat jama'ah menjadi nyaman dan dapat fokus serta menghayati dzikir.

2. Metode Dzikir Terapi Hati.

Dzikir terapi hati memiliki perbedaan dengan dzikir pada umumnya, yaitu pada metode yang digunakan untuk menghayati dzikir. Dzikir terapi hati tidak hanya menggunakan metode *jahr* (dzikir yang dilakukan dengan menggunakan suara keras) dalam pelaksanaannya, namun juga menggunakan metode *sirr* (dzikir yang dilakukan dengan suara pelan atau dalam hati).

“Teknik membaca dzikir nya prof amin itu adakalanya jahr dan ditutup dengan sirr, jadi di saat membaca dzikir *Allah, Allah, Allah* itu di baca dengan hati yag artinya tidak dilafalkan.”¹⁰⁸

Dalam dzikir terapi hati, metode yang digunakan ada dua yaitu *sirr* dan *jahr*. Dzikir *sirr* dilakukan saat melafalkan lafadz Allah dan sebagai penutup. Sedangkan selain lafadz Allah dibaca secara jahr atau bersuara. Selain dua metode dzikir tersebut, saat melakukan dzikir terapi hati akan di bantu dengan pemahaman makna oleh instruktur dzikir. Hal ini di lakukan untuk mempermudah pengahyatan terhadap dzikir terapi hati. Metode ini yang membedakan antara dzikir terapi hati dengan dzikir umum.

Penggunaan dua metode pada dzikir terapi hati ini dapat meningkatkan pengahyatan pada orang yang mengamalkannya.

“Sejauh pengalaman mereka atau kami yang mengamalkan memang berbeda. Dzikir nya Prof Amin ini menghubungkan antara pikiran perasaan dan hati. Lisannya melafalkan, pikirannya kita menerjemahkan dan hatinya menghayati. Sehingga ada kesan yang berbeda yang di dapatkan.”¹⁰⁹

Pengalaman dari para murid Prof. Amin Syukur merasakan sesuatu yang berbeda saat melakukan dzikir terapi hati dengan menggunakan dua metode tersebut, yaitu metode dzikir *Jahr* dan *sirr*. cara melakukannya yaitu dengan melafalkan dzikir dengan lisan yaitu menggunakan metode dzikir jahr, lalu di terjemahkan di dalam pikiran yang akan dibantu oleh instruktur dzikir dengan membacakan makna lafadz yang dibaca, dan menghayati di dalam hati.

Sejauh pengalaman peneliti, kehadiran hati saat melakukan dzikir memang sangat penting. Ketika hati hadir kita akan dapat mengahayati

¹⁰⁸ Wawancara dengan Ustadz Ulum, Instruktur Dzikir Terapi Hati, 03/10/2023

¹⁰⁹ Wawancara dengan Ustadz Ulum, Instruktur Dzikir Terapi Hati, 03/10/2023

dzikir terapi hati. Dzikir terapi hati ini mengandalkan penghayatan yang dirasakan oleh orang-orang yang mengamalkannya, bukan jumlah banyak atau suara yang keras menjadi tujuan utamanya namun kesan yang di dapatkan setelah melakukan dzikir ini.

Selain dzikir terapi hati yang di amalkan di Ahad ketiga dan Jum'at pagi, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga merutinkan untuk membaca dzikir setelah solat. Namun metode yang digunakan tidak sama, jika di Minggu ketiga dan ba'da Subuh menggunakan dua metode sedangkan di dzikir setelah shalat hanya menggunakan dzikir Jahr.

Berbeda di tektual tapi tidak di pemaknaan nya. karena dzikir yang di kembangkan oleh Prof Amin itu bukan dari segi lafadz nya tapi maknanya. Dzikir Ahad ketiga itukan memakai dua metode yaitu “dzikir *Jahr* dan *Sirr*, sedangkan setelah shalat itu hanya menggunakan dzikir Jahr. Kalau dzikir ahad ketiga itu kan ada pemaknaannya saat di praktikan, tapi mungkin yang kurang adalah dzikir setelah solat yang belum pada maknanya. Lebih ke lafadznya karena itu di baca setiap waktu walaupun seharusnya santri bisa paham akan maknanya.”¹¹⁰

Selain berbeda dari metode yang digunakan untuk melafalkan dzikirnya, dzikir yang dilakukan setelah shalat juga memiliki perbedaan yang mendasar yaitu pada teks nya. Namun tujuan yang ada pada kedua dzikir ini adalah sama yaitu fokus pada penghayatan lafadz dan makna agar mendapatkan kesan setelah melakukan dzikir. Pemaknaan yang dilakukan juga berbeda dari dzikir terapi hati yang dilakukan di Minggu ketiga dan setelah Shubuh, dziki setelah shalat ini belum disertai dengan pengantar yang membantu untuk memahami maknanya. Sehingga dalam pelaksanaannya dzikir setelah solat masih belum bisa menerapkan

¹¹⁰ Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023

pemaknaannya secara maksimal. Santri lebih fokus kepada dzikir lisan secara jahr belum dengan sirr dan memahami makna dzikirnya.

Penghayatan dzikir setelah solat dengan dzikir terapi hati yang dilakukan di Ahad ketiga sama. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti penghayatan dzikir setelah shalat masih kurang. Namun harapannya santri dapat menerapkan penghayatan dengan cara pemaknaan seperti ahad ketiga, agar santri mampu merasakan manfaat lebih mendalam dari dzikir setelah shalat ini. Saat ini penghayatan yang dilakukan pada dzikir setelah shalat di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilakukan secara mandiri.

“Jadi perbedaan antara ahad ketiga dan dzikir setelah solat itu di pengantaran pemahannya. Jadi pemahaman penghayatannya itu di beri pengantar kalau ahad ke tiga. Sedangkan yang dzikir setelah solat itu pemahannya masing-masing pribadi.”¹¹¹

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama pengasuh pondok, selain pada metode dzikir yang digunakan pada dzikir terapi hati Minggu ketiga dan ba'da Shubuh dengan dzikir terpai hati yang dilakukan setelah sholat juga pada pengantaran pemahaman secara langsung. Pada dzikir terapi hati Minggu ketiga, saat melakukan dzikir terapi hati selalu diberikan pengantaran pemahaman sehingga santri dapat memahami makna dari lafadz dzikir dan dapat menghayati apa yang sedang di baca. Namun pada dzikir setelah shalat belum dilakukan pemngantaran makna lafadz seperti itu, sehingga santri lebih fokus kepda lafadz yang dibaca saja. hal ini membuat santri harus melakukan pemahaman dan penghayatannya secara mandiri.

^{111 111} Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023

BAB IV

ANALISIS DATA

B. Praktik Dzikir Terapi Hati dalam Menghadapi Kecemasan Karir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

1. Praktik Dzikir Terapi Hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin merupakan salah satu pondok tasawuf yang memiliki kegiatan rutin dzikir. Dzikir yang dilakukan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini adalah dzikir terapi hati yang digagaskan oleh pendiri pondok pesantren yaitu Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA. Kegiatan dzikir dilakukan di Minggu ketiga setiap bulannya, kegiatan rutin ini sudah dilakukan oleh Prof. Amin Syukur sebelum wafat. Setelah beliau wafat, kegiatan dzikir di Minggu ketiga ini tetap di lestarikan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin bersama murid beliau yang bernama Ustadz Hasisul Ulum.

Ustadz Hasisul Ulum merupakan murid yang sudah kebersamai Prof. Amin Syukur selama enam tahun sebelum wafat hingga beliau wafat. Selain itu, Ustadz Hasisul Ulum merupakan tenaga pengajar di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dan menjadi instruktur saat melakukan dzikir terapi hati pada Minggu ketiga. Tidak hanya pada Minggu ketiga, dzikir terapi hati juga dilakukan pada hari Jum'at pagi sebelum ngaji pagi. Selain itu, Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin juga memiliki dzikir rutin setelah shalat. Dzikir rutin setelah shalat juga disebut sebagai dzikir terapi hati, namun lafadz yang digunakan berbeda.

Pada dzikir yang dilakukan di Minggu ketiga setiap bulannya dilakukan pada jam 08.00 WIB-selesai, kegiatan rutin ini dinamakan "Kajian Rutin Ahad Ketiga". Selain dzikir terapi hati yang dipimpin oleh Ustadz Ulum, kegiatan di

lanjutkan dengan kajian al-Hikam yang di pimpin oleh pengasuh Pengasuh Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin. Kegiatan ini bersifat umum, artinya orang luar selain santri diperbolehkan untuk mengikuti kegiatan ini yang bertempat di aula Gedung Tahfidz Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.¹¹²

Dzikir terapi hati ini juga dilakukan pada hari Jum'at pagi sebelum ngaji. Setiap hari Jum'at santri akan melaksanakan shalat berjamaah bersama Ustadz Hasisul Ulum sebagai imamnya. Hal ini di pertimbangkan agar waktu yang digunakan bisa lebih efisien dan tidak terbuang. Setelah shalat Subuh berjamaah, santri akan memosisikan diri seperti biasa ketika ngaji pagi dan dilanjut dengan dzikir terapi hati. Setelah selesai langsung dilanjut dengan ngaji pagi seperti biasa.

Kegiatan rutin lainnya adalah dzikir terapi hati yang dilakukan setelah shalat. Tepatnya setelah shalat Subuh, Maghrib dan Isya saja. Hal ini di pertimbangkan karena waktu aktif santri pada tiga waktu tersebut. Santri berjama'ah di tiga waktu tersebut, selebihnya santri melakukan kegiatan mandiri. Biasanya santri akan melakukan shalat berjama'ah dengan imam yang sudah di tentukan dan akan dilanjutkan dengan dzikir terapi hati secara bersamaan. Bedanya dengan dzikir terapi hati yang dilakukan di Minggu ketiga dan Jum'at pagi adalah tidak adanya instruktur yang menuntun dan memberi makna di setiap lafadz dzikir sehingga santri dituntut untuk mampu menghayati secara mandiri dzikir terapi hati yang dilakukan setelah shalat ini.

Pelaksanaan dzikir terapi hati pada Minggu ketiga dan Jum'at pagi selalu terdapat instruktur dzikir, instruktur inilah yang akan membantu memaknai lafadz dzikir yang dibaca agar dapat mudah dipahami dan dihayati. Ketika instruktur sedang membantu memberi makna pada lafadz dzikir, santri

¹¹² Hasil Obsevasi Peneliti yang dilakukan pada Ahad, 17 September 2023

atau jama'ah hanya akan membaca lafadz dalam bahasa arab dan merenungi makna yang di dengar. Berbeda ketika melakukan dzikir dengan metode sirr, jama'ah akan melafalkan lafadz di dalam hati dengan khushyuk dan dibantu oleh instruktur dengan makna dari lafadz tersebut. Sehingga penghayatan terhadap lafadz dzikir lebih mudah di dapatkan. Pelaksanaan kajian Ahad ketiga juga selalu disebar luaskan menggunakan live pada sosial media, terutama pada *Facebook* dan *Youtube*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti mendapatkan data pelaksanaan dzikir terapi hati pada saat kajian Ahad ketiga sebagai berikut:

- Santri atau jama'ah kajian berkumpul di Aula Dwi Purwito Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sebelum pemateri dan instruktur dzikir terapi hati datang, biasanya para jama'ah hadir 15 menit sebelum kajian dimulai.
- Kajian Ahad ketiga tidak menggunakan MC/moderator, sehingga ketika instruktur dzikir terapi hati datang akan langsung mulai kegiatan.
- Diawali dengan pembacaan dzikir terapi hati yang dipimpin oleh instruktur dzikir. sebelum mulai membaca lafadz dzikir terapi hati, biasanya dimulai dengan bertawasul kepada Nabi saw., para Sahabat Nabi saw., para Ulama, para guru dan seterusnya.
- Selanjutnya bertawasul yang dikhususkan untuk keluarga masing-masing yang sudah meninggal, setelah itu bertawasul kembali yang dikhususkan untuk diri sendiri dan keluarga atau orang-orang terdekat yang sedang sakit agar diberikan kesembuhan. Kalimat yang digunakan adalah "*selanjutnya kita niatkan surah al-Fatihah untuk diri kita, untuk keluarga kita, untuk kedua orang tua kita, dan*

untuk orang-orang yang kita cintai, serta untuk yang sedang sakit semoga diberikan kesembuhan, yang sedang mengalami ujian dan masalah semoga Allah berikan kekuatan dan diberikan jalan keluayang terbaik, yang sedang memiliki hajat semoga Allah kabulkan hajatnya عَلَى هَذِهِ النَّبِيِّ وَعَلَى كُلِّ نَبِيٍّ صَالِحَةٍ وَالْأَلَى حَضْرَةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (الْفَاتِحَةَ)

- Dilanjutkan dengan membaca surah pendek yaitu surah al-Ikhlash sebanyak tiga kali, al-Falaq dan an-Nas, serta surah al-Insyirah.
- Dilanjutkan dengan membaca shalawat kepada Nabi saw., sebanyak tiga kali dengan ucapan pengantar yaitu “selanjutnya kita akan bershalawat kepada Nabi saw., shalawat adalah satu-satunya perintah yang sebelum Allah perintahkan kepada kita, Allah dan bersama malaikat sudah mulai bershalawat. Ibarat menuangkan air kedalam bejana, saat air itu penuh dan dituangkan air lagi akan tumpah kebawah. Itulah penggambaran ketika kita shalawat kepada Nabi saw., sebagaimana yang dikatakan oleh Nabi saw., di dalam sebuah hadis ‘barangsiapa yang bershalawat kepadaku (Nabi saw.) satu kali, maka Allah akan membalasnya sepuluh kali kebaikan’. Mari kita bershalawat kepada Nabi saw., dengan penuh rasa cinta sebagai bentuk rasa terimakasih kepada Rasulullah saw.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
(سورة الاحزاب : ٥٦)

- Selanjutnya membaca kalimat حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ sebanyak tiga kali, dengan ucapan pengantar “cukup bagi kami Allah, Dialah Dzat yang sebaik-baiknya yang di pasrahkan, نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ sebaik-baiknya Dzat yang Menguasai dan seabik-baiknya Dzat yang memberikan pertolongan. Kita baca kalimat ini dengan penuh kekhusyukan dari

dalam hati, seraya mengakui bahwa setiap persoalan yang dihadapi cukup bagi kita Allah yang akan menyelesaikan. Pasrahkan seluruhnya, serahkan apapun yang kita miliki, hajat kita, persolan kita kepada Allah. Maka Diala Dzat yang akan menolong, di saat orang lain tidak bisa menolong maka dialah Allah sebaik-baiknya dzat yang dipasrahkan.”

- Selanjutnya membaca kalimat *يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ* sebanyak enam kali, dengan ucapan pengantar “*selanjutnya kita akan memanggil, menyebut asma-asma Allah, diawali dengan يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (Wahai Dzat yang maha pengasih diantara para peengasih). Kita selalu berharap atas kasih sayang Allah yang tiada pernah terbatas. Kita panggil, kita sebut nama-Nya semata-mata kita ingin selalu diliputi dengan Rahmat-Nya. Dialah Allah yang Maha Pengasih yang maha penyayang dari siapapun yang menyayangi kita, maka kita panggil nama-Nya seraya memohon Rahmat dari Allah SWT.”*
- Selanjutnya membaca kalimat *يَا أَلَّهُ يَا قَدِيمُ* sebanyak enam kali, dengan ucapan pengantar “*يَا أَلَّهُ يَا قَدِيمُ Wahai Allah yang Maha Terdahulu, setiap kita pasti memiliki masalah. Catatan-catatan kehidupan kita di masa lalu tidak ada satupun yang luput dari Allah, tidak ada satupun yang lepas dari pantauan Allah. يَا أَلَّهُ يَا قَدِيمُ yang telah menentukan semua takdir kehidupan kita. Kita panggil nama-Nya seraya kita berharap jika itu merupakan salah satu kesalahan di masa lalu mudah-mudahan Allah lebur dan hapuskan kesalahan itu.”*
- Selanjutnya membaca kalimat *يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ* sebanyak enam kali, dengan ucapan pengantar “*يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ Wahai Dzat yang selalu mendengar apapun yang kita katakan, bahkan setiap ucapan di*

dalam hati Allah akan selalu mendengar dan tidak ada satupun yang terlepas dari pandangan. *يَا بَصِيرُ* Wahai Dzat yang Maha Melihat, Allah senantiasa melihat kita dimanapun kapanpun, kita tidak pernah tahu dalam situasi dan kondisi apa kita menghadap kepada Allah. *يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ* kita berdoa dengan nama Allah yang mulia ini. Mudah-mudahan disetiap doa yang kita panjatkan kepada Allah akan senantiasa dikabulkan.”

- Selanjutnya membaca kalimat *يَا شَافِي يَا سَلَامٌ* sebanyak enam kali, dengan ucapan pengantar “*يَا شَافِي* Wahai Dzat yang Maha Penyembuh. Mungkin ada diantara kita, bapak, ibu dan saudaranya yang saat ini sedang sakit, bahkan mungkin diantara kita sedang mengalami sakit. Yakinlah bahwa Allah yang Maha Menyembuhkan. Dengan asma Allah inilah kita memohon kesembuhan kesembuhan dari-Nya. *وَإِذَا مَرَضْتُ فَبُهِرْتُ بِشَفَائِهِ* (سورة *يَا سَلَامٌ* (Apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan), *الاشعرأ: ٨٠*) Wahai Dzat Yang Maha Memberi Keselamatan. Kita tidak pernah tahu nasib kita nanti, besok atau lusa. Kita hanya meminta kepada Dzat Yang Maha Memberi Keselamatan. Ya Allah selamatkan kami dan selamatkan kedua orang tua dan keluarga kami. Kita meminta dengan asma Allah agar senantiasa diberi kesehatan setelah menjalani kehidupan sehari-hari.”
- Selanjutnya membaca kalimat *يَا لَطِيفٌ* sebanyak dua belas kali dengan ucapan pengantar “*يَا لَطِيفٌ* Wahai Dzat Yang Maha Lembut. Lembutkanlah hati kami dalam menerima hidayah dari Allah. Ya Allah Ya Latif, Wahai Dzat Yang Maha Lembut. Lembutkanlah hati kami dalam mengemban misi dakwahmu Ya Allah.”

- Selanjutnya membaca kalimat *سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ* dan *سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَظِيمِ* sebanyak tiga kali dengan kalimat pengantar, “*سُبْحَانَ اللَّهِ* Maha Suci Allah. Allah Maha Suci dari segala bentuk perasangka buruk hambanya. Allah tidak pernah salah dan tidak pernah keliru. Terkadang tanpa kita sadari ketika suatu saat apa yang kita harapkan tidak kita peroleh. Sehingga terbesit di dalam pikiran kita seperti menyalahkan Allah. Padahal *سُبْحَانَ اللَّهِ* Allah Maha Suci dari segala bentuk perasangka hambanya dan segala kesalahan. Maka dengan bacaan Tasbih ini adalah menafikan segala perasangka hamba kepada Allah. Semua yang Allah berikan dan takdirkan merupakan yang terbaik. *سُبْحَانَ اللَّهِ* kita sucikan nama-Nya, kita sucikan sifatnya. *وَالْحَمْدُ لِلَّهِ* dan Segala Puji milik Allah. Mari kita pahami “*hamdallah*” sebagai sebuah pengakuan bahwa yang layak kita puji hanyalah Allah. Betapa banyak mungkin diantara kita yang begitu sibuk untuk mendapatkan pujian dari orang lain. bahkan banyak yang mungkin melakukan segala macam cara dan menghalalkan segala bentuk macam demi mendapatkan pujian. Padahal pujian itu hanyalah milik Allah. Kita kembalikan kepada yang punya, yaitu Allah Yang Maha Besar. *لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ* (tiada Tuhan yang disembah kecuali Allah, tiada Dzat yang dituju selain Allah, tiada Dzat yang wujud kecuali Allah, Dialah Allah Maha Besar). Dengan kemuliaan tasbih ini, yang sejak awal dilakukan oleh Malaikat dan yang sejak awal mereka diperintahkan untuk menggenggam Arasnya Allah. Sampaikan kemudian dikembalikan kepada Nabi, lalu nabi mengatakan *لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَظِيمِ* (tiada daya, tiada kekuatan kecuali Allah SWT). Mari kita dzikirkan kalimat Tahlil, Tasbih,

identitas kita dihadapan Allah. Kita guncangkan sedalam-dalamnya di dalam Qalbu. Karena kalimat ini adalah kalimat penentu kita.”

- Selanjutnya membaca kalimat **الله** sebanyak seratus kali dengan kalimat pengantar “*kita tidak pernah tahu dalam situasi dan kondisi apa kita dipanggil oleh Allah. Andaikan disaat itu kita dipanggil menghadap, kita tidak bisa lagi mengucapkan kalimat Tauhid, mulut kita tidak bisa karena sudah kaku. Maka harapannya adalah hati yang sudah terlatih dan terbiasa memanggil nama-Nya. untuk itu marilah kita lakukan dzikir sirr yaitu dzikir dengan tidak bersuara, kita ikuti detak jantung kita dengan kalimat **الله**, diawali dengan kita mengaktifkan ruh kita, tundukan kepala, pejamkan mata, lipat lisan kita ke langit-langit. Lalu pusatkan perhatian kepada *Laṭifatul Qalbi* yang terletak sebelah dada kiri tepatnya dua jari dibawah puting susu. Kita ikuti detak jantung kita dengan kalimat **الله**. Panggil dia dan ikuti detak jantung kita dengan ucapan **الله**, panggil dia dengan hati yang paling dalam. Setiap detak jantung ini memanggil Allah.*

Dalam pelaksanaannya, dzikir terapi hati yang dilakukan pada Minggu ketiga, Jum’at pagi dan setelah shalat tidak selalu terlaksana dengan lancar, terdapat beberapa faktor yang membuat kegiatan ini berjalan lancar ataupun tidak. Beberapa faktor pendukung yang dapat membuat pelaksanaan dzikri terapi hati ini berjalan dengan lancar, yaitu:

- a. Kegiatan dilaksanakan secara bersama.

Kegiatan dzikir terpai hati dilakukan secara bersama, baik Minggu ke tiga ataupun setelah shalat. Kegiatan yang dilakukan secara bersama akan lebih mudah dan tidak memberatkan santri.

- b. Kegiatan wajib santri.

Kegiatan dzikir terapi hati ini menjadi salah satu kegiatan wajib, artinya kegiatan ini harus diikuti oleh seluruh santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Sedangkan untuk mengantisipasi adanya santri yang izin saat pelaksanaan kegiatan dzikir penanggung jawab kegiatan akan mengingatkan santri akan adanya pelaksanaan dzikir terpai hati melalui grup chat Whatsapp.

- c. Sudah menjadi terbiasa sejak masuk Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Sejak masuk Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin santri sudah mulai dibiasakan dengan merutinkan dzikir terapi hati, baik Minggu ke tiga atau setelah shalat. Santri juga diberi buku panduan untuk berkegiatan sehari-hari dan berdzikir.

- d. Tempat.

Tempat juga menjadi faktor penting yang menjadi faktor pendukung pelaksanaan dzikir terapi hati. Dzikir terapi hati dilaksanakan di aula Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.¹¹³

Selain terdapat faktor pendukung yang dapat memperlancar kegiatan dzikir ini, santri juga mengalami beberapa hambatan ketika sedang mengikuti kegiatan dzikir ini, yaitu:

- a. Ngantuk.

Ngantuk merupakan salah satu faktor yang menghambat santri Pondok pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Khususnya dzikir terapi hati yang dilakukan ba'da Shubuh hari Jum'at. Hal ini dikarenakan beberapa santri tidur larut malam karena mengerjakan tugas ataupun sekedar bermain sosmed dan mengobrol.

¹¹³ Hasil Obsevasi Peneliti yang dilakukan pada Ahad, 17 September 2023

b. Tidak Fokus.

Selain mengantuk, faktor lain yang menghambat adalah tidak fokus. Tidak fokus ini dikarenakan beberapa hal, seperti suasana ruangan yang semakin siang semakin panas ataupun karena beban pikiran yang dimiliki oleh santri sehingga mengganggu fokus saat melakukan dzikir terapi hati.

c. Waktu.

Waktu merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat yang dirasakan oleh santri. Seperti saat dzikir terapi hati yang dilakukan di setelah shalat. Biasanya santri menyempatkan waktu untuk makan setelah shalat Isya, sehingga dzikir yang dilakukan kurang maksimal dan terkesan terburu-buru.¹¹⁴

2. Dzikir Terapi Hati Sebagai Terapi Kecemasan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Santri) Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin.

Dzikir terapi hati merupakan dzikir yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur saat sedang mengalami sakit kanker dan masa pemulihan dari sakitnya. Selain menjadi salah bentuk ibadah seorang hamba kepada Tuhannya, dzikir juga mampu menyerap hal-hal yang positif. Ketika tubuh seseorang telah dipenuhi oleh energi positif maka keseimbangan jiwa akan terjaga sehingga menciptakan suasana jiwa yang tenang. Dengan kondisi ini, seseorang akan mempermudah proses penyembuhan seperti halnya yang terjadi kepada Prof. Amin Syukur dahulu.

Semua lafadz dzikir terapi hati bertujuan agar pembaca senantiasa selalu ingat dan dekat dengan Allah. Sebagaimana lafadz yang digunakan merupakan lafadz Asmaul Husna yang sering dijumpai. Pemaknaan yang dibantu oleh

¹¹⁴ Observasi pada tanggal 03 Oktober 2023 dan Wawancara 05 Oktober 2023

instruktur dzikir dapat mempermudah jama'ah dalam memahami maksud atau makna lafadz yang yang dibaca, sehingga penghayatan terhadap dzikir terapi hati dapat dengan mudah dirasakan. Lafadz-lafadz dzikir terapi hati memiliki makna yang luar biasa, sehingga ketika pembaca memahami dan dapat menghayati dzikir terapi hati ini mampu menjadi sebuah terapi. Khususnya untuk kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang berada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Menjadi seorang mahasiswa menjadi tanggung jawab yang cukup berat bagi sebagian mahasiswa. Terlebih pada mahasiswa yang sudah memasuki tingkat akhir dalam masa perkuliahannya. Tidak hanya persoalan akademik yang menjadi tanggungjawabnya, namun persoalan setelah lulus dari bangku perkuliahan. Banyak mahasiswa yang merasa belum siap keluar dari bangku perkuliahan dikarenakan tidak memiliki tujuan setelah lulus atau masih bingung dengan karir yang akan di jalani setelah lulus. Keadaan seperti inilah yang membuat mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan, khususnya pada masalah karir.

Setiap kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dapat menimbulkan respon yang positif dan negatif, terutama yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Menjadi positif jika kecemasan yang dirasakan mampu untuk di kontrol dan tidak berlebih. Namun akan menjadi negatif dan mengganggu ketika tidak dapat terkontrol. Dengan kondisi semacam ini mahasiswa membutuhkan ketenangan agar mampu untuk menyelesaikan tugas akhir nya dan menyusun masa depan dengan karir yang jelas.

Dzikir selalu memberikan perasaan yang berbeda kepada setiap orang, tergantung dari bagaimana kondisi hati saat melakukan dzikir terapi hati. Namun, janji Allah yang sudah pasti bahwasanya dzikir akan mendatangkan

ketenangan. Perasaan ini dirasakan oleh beberapa santri atau responden penelitian saat diwawancarai.

“Perasaan saya itu mungkin lebih ke adem, tenang. Ketika membaca lafadz. Terutama saat membaca dzikir yang dibaca setelah shalat Maghrib, Sayyidul Istighfar, dan dzikir setelah shalat Isya yang tentang kefahaman. Selain itu di Ahad ketiga mungkin pada saat lafadz Allah.”¹¹⁵

Berdasarkan wawancara dari salah satu responden yang bernama Laili Sari, ia merasa lebih adem dan tenang ketika membaca dzikir terapi hati, khususnya saat membaca lafadz dzikir setelah shalat Maghrib dan Subuh, yaitu bacaan Sayyidul Istighfar, selain itu bacaan Dzikir yang dibaca setelah salah Isya yaitu dzikir untuk menguatkan kecerdasan. Ia juga mengatakan jika bacaan Allah di dalam Dzikir terapi hati yang dibaca di Minggu ketiga dan Jum'at pagi membuatnya merasa lebih adem dan tenang.

Mengamalkan Sayyidul Istighfar secara rutin beserta memahami makna yang terkandung di dalamnya akan membantu meningkatkan keimanan seseorang sehingga akan semakin dekat dengan Allah. Selain itu dengan mengamalkan dzikir ini akan mendapatkan perlindungan dari Allah dari perbuatan buruk yang sudah dilakukan sehingga diharapkan agar terhindar dari akibat buruk yang berasal dari perbuatan tersebut. Selain itu dengan membaca dzikir agar memiliki kecerdasan dan kefahaman yang dibaca setelah shalat Isya.

Lafadz yang dibaca ba'da Shalat ini adalah dzikir untuk menambah kefahaman dan kecerdasan, sehingga dengan membaca lafadz ini sangat diharapkan agar bisa membantu serta memudahkan aktivitas belajar santri atau mahasiswa. Sebagaimana yang dikatakan oleh pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

¹¹⁵ Wawancara responden Laili Sari, tanggal 05 Oktober 2023

“kemudian untuk isya itu dzikir menguatkan kecerdasan. Karena setelah isya itu kan mau ngaji jadi masih berkaitan. Sehingga harapannya santri dapat menyerap materi diniyyah dengan baik.”¹¹⁶

Menurut pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dzikir untuk menguatkan kecerdasan yang dibaca setelah shalat Isya dapat membantu santri dalam meresap ilmu yang disampaikan oleh ustadz saat diniyyah.

“Saya merasa tenang. Misalnya setiap setelah solat itu karena sudah terbiasa jadi setelah solat itu langsung melafalkan, dan itu membuat saya lebih tenang gitu. Terutama saat membaca dzikir *اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ*, dan *لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ*.”¹¹⁷

Perasaan tenang juga dirasakan oleh responden lain yaitu Septina Putri, ia mengatakan jika saat melakukan dzikir terapi hati merasakan tenang terutama dengan membaca lafadz shalawat kepada nabi مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ. Ketika seseorang membaca shalawat kepada Nabi saw. pada dasarnya adalah sedang merajut silaturrahmi dengan Nabi saw. secara rohani.¹¹⁸ Sehingga ketika seseorang memahami makna yang terkandung di dalam lafadz tersebut akan merasakan ketenangan, karena merasa terhubung silaturrahmi dengan Nabi saw.

Selain itu, responden Septina Putri merasa tenang ketika membaca lafadz *حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ* yang memiliki arti “Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami.” Dzikir lafadz ini merupakan salah satu bentuk doa kepada Allah untuk meminta perlindungan dan dijaukan dari bahaya dan keburukan. Dalam syarah kitab *Riyadhus Salihin* diaktakan jika Allah yang telah mencukupi dan Allah juga

¹¹⁶ Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023.

¹¹⁷ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023

¹¹⁸ Ummu Faizah, *Kontribusi Majelis Shalawat al-Wasilaa Dalam merubah Kepribadian Pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember*, Tesis Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018, h.43

merupakan sebaik-baiknya tempat menyerahkan segala urusan, lafadz *حَسْبُنَا اللَّهُ* merupakan lafadz yang dibaca oleh Nabi Ibrahim as. ketika dilemparkan kedalam api, sedangkan lafadz *وَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ* menurut al-Imam Abu Nu'aim dapat memberikan perasaan yang nyaman kepada orang yang sedang mengalami kecemasan atau ketakutan.¹¹⁹ Namun tentunya dengan dzikir terapi hati yaitu dengan penghayatan terhadap makna yang tersurat maupun tersirat sehingga responden dapat merasa ketenangan.

Responden Septi juga merasa tenang ketika membaca lafadz *لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ*, lafadz ini memiliki arti “Tidak Ada Tuhan Kecuali Allah.” Melalui lafadz ini dapat menjadi sarana pembersih jiwa dari perilaku ataupun sikap yang buruk. Karena secara tidak sadar seringkali menghambakan diri kepada selain Allah, seperti bersikap seakan-akan harta adalah Tuhan, sehingga dapat dikatakan manusia men-Tuhankan harta sehingga timbul *hubbuddunnnya* atau memiliki sikap serakah terhadap dunia. Seringkali seseorang mendahulukan urusan dunia daripada kewajibannya menjadi seorang hamba, yaitu beribadah kepada Allah. Lafadz ini memiliki arti yang sangat dalam yaitu penolakan terhadap segala bentuk sesembahan selain Allah dan menetapkan jika satu sesembahan yang benar adalah Allah.¹²⁰

Jika lafadz ini direspi dengan hati melalui penghayatan terhadap makna lafadz tersebut akan membuat pembaca merasa tenang, hal ini karena kita kembali kepada hakikat kita yang sesungguhnya yaitu beribadah kepada Allah. Sehingga perasaan tenang akan muncul seperti yang dirasakan oleh responden Septi. Perasaan tenang juga dirasakan oleh responden lainnya.

¹¹⁹ Akhmad Irfani Afandi, *Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil di Pondok Pesantren Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi (Studi Living Hadis)*, Skripsi Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq, Jawa Barat, 2023, h.23-24

¹²⁰ Intan Ni'ma Sintia, *Dzikir Lailaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisis Pemikiran M. Arifin Ilham)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, (Semarang, 2020), h. 44

“Tenang yah, lebih rileks dan selain itu, merasa Alah bisa lebih dekat. Perasaan ini kerap muncul ketika saya membaca lafadz لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ.”¹²¹

Resonden lain yang kerap disapa Shelluha ini mengatakan jika merasa tenang ketika melakukan dzikir terapi hati. Terutama ketika ia membaca lafadz لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ yang bermakna “Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang maha tinggi lagi maha agung.” Lafadz ini menunjukan sebuah pengakuan jika betapa tidak berdayanya dan betapa lemahnya manusia sehingga berharap kepada Allah yang Maha Agung agar selalu di beri kekuatan. Sehingga dengan menghayati makna dari lafadz dzikir tersebut responden merasa tenang karena percaya akan kebersaran Allah semata yang akan memberikan kekuatan di setiap langkahnya.

Perasaan tenang ini juga selaras dengan yang disampaikan oleh pengasuh Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Amin saat wawancara.

“perasaan tenang ini bisa di dapatkan seseorang ketika dia sudah tidak mengharapkan manfaat-manfaat itu ketenangan akan datang. Apalagi jika berdzikir itu karena memposisikan diri sebagai hamba. Yang memang harus mengingat Allah, harus memperbanyak ingat kepada Allah, itu akan memunculkan ketenangan.”¹²²

Hasil tuturan pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ketika seseorang melakukan dzikir sudah tidak mengharapkan manfaat-manfaat yang berarti melakukan dzikir dengan ikhlas tanpa mengharapkan imbalan yang akan diterima ketika berdzikir maka perasaan tenang yang dijanjikan Allah akan datang. Selain itu, menurutnya seseorang dapat merasakan ketenangan jika memposisikan diri sebagai hamba saat melakukan dzikir. Sebagaimana tugas seorang hamba salah satunya adalah harus mengingat Allah, dan

¹²¹ Wawancara responden Shelluha Amaliya Fatimah, tanggal 05 Oktober 2023

¹²² Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023.

sebagaimana tugas seorang hamba adalah untuk beribadah. Selain itu menurut instruktur dzikir mengatakan hal yang sama jika dzikir memberikan ketenangan bagi pembacanya jika dilandasi dengan iman dan memosisikan diri sebagai seorang hamba.

“Iya kalau kita mengacu pada ayat yang saya sampaikan itu landasannya iman. Yaitu Q.S. Ar-Ra’du ayat 28, selama dia membaca dengan penuh keimanan, nanti konsekuensinya adalah pada saat dzikir itu dia khusyuk. Jadi bukan hanya lisannya mengucap tetapi khusyuk, pikirannya menerjemahkan dan hatinya ikut hadir, itu adalah bukti dari keimanan. Nah kalau sudah didasari oleh iman maka yakin ketenangan itu akan hadir.”¹²³

Menurut instruktur dzikir seseorang akan mendapatkan perasaan tenang sebagaimana yang disampaikan oleh Allah dan QS. Ar-Ra’du ayat 28,

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سورة الرعد: ٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(Q.S. Ar-Ra’du:28)”¹²⁴

Menurut ayat yang disampaikan oleh instruktur dzikir ini telah disebutkan jika seseorang melakukan dzikir dengan iman yang ikhlas akan menghantarkannya kedalam jiwa yang tenang karena senantiasa dalam rahmat Allah dan perlindungan-Nya. Ketentraman dan ketenangan jiwa dapat dirasakan melalui proses lahir atau tidak dapat terlihat dengan mata namun dapat dirasakan.

Menurut instruktur dzikir jika seseorang beriman dan melakukan dzikirnya dengan ikhlas yaitu melakukan semuanya sebagai bentuk penghambaan dia

¹²³ Wawancara dengan Ustadz Zahri Johan, pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, 05/10/2023.

¹²⁴ <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html> (diakses pada tanggal 12 Oktober 2023)

terhadap Allah. Jadi, ketenangan akan dapat dirasakan oleh seseorang ketika melakukan dzikir dengan khushyuk yang berarti tidak hanya dzikir dengan lisannya saja.

Responden penelitian mengatakan jika saat melakukan dzikir mereka merasa tenang dan rileks. Sebagaimana yang sudah di janjikan oleh Allah jika dengan mengingat-Nya maka hati akan menjadi tenang. Tentu saja dengan perisapan hati dan fikiran yang fokus pada dzikir serta memahami makna yang terkandung di dalam dzikir terapi hati. Perasaan tenang juga dapat dirasakan ketika seseorang melakukan dzikir terapi hati dengan menyandarkan diri kepada kekuatan yang lebih besar yang diyakini seperti Allah. Selain merasakan ketenangan hati, responden juga mengatakan jika dengan dzikir terapi hati kita dapat merasakan perasaan yang lebih rileks, beryukur, dan sedih. Perasaan rileks ini muncul karena seseorang sedang dalam perasaan yang tenang, sehingga tidak ada tegangan dalam tubuh yang mengganggu. Selain itu responden merasakan rasa bersyukur saat melakukan dzikir terapi hati, didalam lafadz dzikir terapi hati dan pemaknaannya yang membuat responden merasa bersyukur dan sedih karena mengingat dosa-dosanya.

Setelah mengamalkan dzikir terapi hati ini responden penelitian mengatakan kecemasan yang dirasakannya sedikit berkurang atau mengalami perubahan. Yaitu mengurangi gejala-gejala kecemasan yang dirasakan responden. Gejala-gejala yang dirasakan oleh responden seperti perasaan kahawatir, emosi yang tidak stabil, gelisah, berperilaku menyendiri ketika sedang merasakan cemas, tangan yang bergetar ataupun kesulitan berbicara. Setelah merutinkan dzikir terapi hati ini responden merasakan gejala-gejala tersebut berkurang, walaupun tidak semua hilang atau sembuh.

“Saya mungkin lebih merasa gelisah dan tubuh saya sering bergetar terutama pada bagian tangan saya. Selain itu mungkin saat cemas saya cenderung menarik diri dari sosial dan lebih suka menyendiri. Dan

perasaan lebih khawatir terhadap sesuatu, sulit berfokus dan berkonsentrasi.” Setelah dzikir terapi hati, “Jadi lebih baik mba. Tapi mungkin sebagian itu karna dari diri sendiri gitu. Kaya gemetar gitu itu masih tetap. Mungkin yang berubah gitu lebih ke perasaan saya ya. Yang berhubungan dengan hati.”¹²⁵

Menurut Septi, saat kecemasan itu datang ciri-ciri yang dia rasakan adalah perasaan gelisah, tubuh bergetar, menarik diri dari sosial dan senang menyendiri, tidak dapat fokus dan berkonsentrasi. Namun setelah membiasakan diri dengan melakukan dzikir terapi hati Septi merasakan perbedaan setelahnya. Septi merasa menjadi gejala yang dirasakan membaik, namun tidak semua gejala berubah. Menurutnya setelah melakukan dzikir terapi hati beberapa gejala mulai membaik seperti perasaan khawatir akan sesuatu yang berlebih, gelisah dan sulit fokus. Sedangkan gejala yang tidak berkaitan dengan hati ini masih belum bisa ia rasakan membaik, seperti tangan yang gemetar ketika merasa cemas, menarik diri dari lingkungan sosial juga belum bisa ia atasi dengan berdzikir. Selain itu dzikir mampu memberikan efek menenangkan sehingga dapat membantu mengatasi gejala kecemasan juga dirasakan oleh responden lain.

“Mungkin saya lebih ke merasa sensitif dan mudah marah yah kalau kecemasan itu datang, menghindar dan menyendiri, dan khawatir, tidak bisa fokus, berfikir kalau saya itu tidak bisa mengendalikan keadaan, pikiran saya campur aduk dan khawatir sama hal-hal yang seharusnya itu nggak perlu saya khawatirkan.” Setelah merutinkan dzikir terapi hati, “Iya bisa lebih mentralkan gejala yang saya rasakan, saya merasa terbantu dengan membaca dzikir terapi hati ini.”¹²⁶

Sebelum mengamalkan dzikir terapi hati, responden Lail mengatakan jika dia merasa gejala-gejala kecemasan seperti lebih mudah sensitif yaitu mudah sekali marah, khawatir dengan hal-hal yang sepele, tidak dapat fokus dengan apa yang sedang dikerjakannya, pikiran yang bercampur aduk sehingga

¹²⁵ Wawancara responden Septina Putri, tanggal 05 Oktober 2023

¹²⁶ Wawancara responden Laili Sari, tanggal 05 Oktober 2023

sering merasa tidak dapat mengendalikan keadaan yang sedang dirasakannya. Selain itu ia juga memiliki perilaku seperti menghindari dari keramaian dan lebih memilih untuk menyendiri. Namun setelah rutin mengikuti rangkaian kegiatan dzikir terapi hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ia merasa gejala-gejala kecemasan yang dirasanya cukup berkurang. Menurutnya dzikir terapi hati sangat membantu dirinya dalam mengatasi kecemasan yang dia rasakan saat ini.

“Mungkin ciri yang saya rasakan itu lebih ke khawatir yah, terus sensitif dan mudah marah, terus perilaku melekat dan indenpenden, selain itu khawatir, kebingungan.” Setelah melakukan dzikir terapi hati, “Iya, kalau gelisah saya rasakan ada perubahan. Mungkin yang lainnya lebih ke bisa berkurang saja ya. Tidak hilang semua.”¹²⁷

Menurut Shelluha, saat merasakan kecemasan itu terdapat beberapa ciri yang dirasakan oleh nya yaitu seperti perasaan khawatir, emosi yang tidak stabil sehingga lebih sensitif dan mudah marah, merasa bingung dengan apa yang dilakukannya dan kebingungan. Namun setelah melakukan dzikir terapi hati terdapat perubahan yang dia rasakan. Perasaan khawatir yang dia rasakan memiliki perubahan yang signifikan setelah melakukan dzikir terapi hati, namun gejala lainnya hanya berkurang sedikit saja tidak semua hilang.

“Sulit tidur, tidak berenergi, memilih untuk diam. mudah cemas, putus asa, tidak percaya diri.” Setelah melakukan dzikir terapi hati, “merasa tenang, percaya diri, mempunyai harapan”¹²⁸

Menurut Aura, saat merasakan kecemasan itu dia mendapati beberapa gejala seperti kesulitan untuk tidur, tidak bersemangat untuk melakukan apapun. Namun setelah mengikuti secara rutin dzikir terapi hati, ia merasa hal yang berbeda. Ia juga merasakan ketenangan, selain itu dzikir terapi hati juga memiliki dampak menumbuhkan keercayaan diri seperti yang dirasakan oleh

¹²⁷ Wawancara responden Shelluha Amaliya Fathimah, tanggal 05 Oktober 2023

¹²⁸ Wawancara responden Aura Asla Nur Fajri, tanggal 05 Oktober 2023

responden. Selain itu tumbuh juga harapan pada diri nya, dengan tumbuhnya harapan ini membuat perasaan putus asa yang sebelumnya ada menjadi berkurang bahkan hilang.

Dzikir menjadi salah satu tawaran yang menarik untuk mahasiswa yang merasakan kecemasan terutama kecemasan karir. Dengan melakukan dzikir seseorang dapat merasakan ketenangan yang di dambakan. Kondisi seperti ini yang dapat membuat pikiran yang positif yang dapat mengurangi atau meminimalisir kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini sangat cocok jika mahasiswa tingkat akhir mempraktikkan dzikir secara rutin. Sebagaimana yang dikatakan oleh instruktur dzikir terapi hati saat diwawancarai dengan pertanyaan “Menurut bapak, apakah dzikir terapi hati ini tepat jika di baca oleh mahasiswa tingkat akhir?”

“Ya tepat sekali, tingkat akhir tingkat menengah tingkat awal. Apalagi tingkat akhir, tingkat akhir itu kan masa-masa penentuan, saat-saat mahasiswa itu sudah mengalami banyak kegoncangan, antara cepet selesai tapi setelah itu mau apa. Nah ini gejala yang muncul ini menurut saya perlu untuk di netralisir, salah satu tawaran untuk menetralkan ruhani temperatur batin itu di netralisirnya dengan menggunakan dzikir.”¹²⁹

Dzikir terapi hati dikatakan tepat untuk di praktikan oleh mahasiswa, tidak hanya mahasiswa tingkat akhir namun juga mahasiswa semua tingkatan. Banyak mahasiswa tingkat akhir sedang mengalami masa kegoncangan yang membuatnya rawan terkena cemas. Kegoncangan ini terjadi kepada mahasiswa yang belum memiliki tujuan setelah lulus, banyak mahasiswa yang mengalami kebingungan terkait karir yang ditakutkan tidak sesuai dengan yang direncanakan, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk tetap tinggal lebih lama di bangku perkuliahan. Dengan begitu, dzikir terapi hati ini dapat menjadi solusi

¹²⁹ Wawancara dengan instruktur dzikir terapi hati, 03/10/2023

untuk mahasiswa yang sedang merasa khawatir, bingung atau memiliki kecemasan karir untuk mendapatkan perasaan yang lebih tenang dan damai.

“dzikir terapi hati bisa atau cocok untuk diamalkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan, Kecemasan itu kan penyebabnya macam-macam. Bisa datang dari dalam maupun dari luar. Kalau dari luar itu bisa seeperti rasa khawatir nanti di tidak punya pekerjaan, atau nanti kalau punya pekerjaan tidak sesuai dengan ijazah yang dia miliki, dsb. Itu semua bisa diantisipasi dengan kita mengingat allah. Karena pada dasarnya hakikat nya berdzikir itu kan mengingat. Mengingat allah dengan segala sifatnya yang melekat. Allah Maha Pemberi Rizki. Sehingga orang yang sudah memperbanyak dzikir mengingat allah pemberi rizki, dia tidak akan khawatir. Bahwa di dunia ini selama masih ada nafas yang berhembus maka selama itu Allah jamin rizki hambanya. Hanya saja kita diwajibkan ikhtiyar, hanya ikhtiyar yaitu upaya untuk mendapatkan rizki itu. Tapi hasilnya Allah yang menentukan. jika orang yang sudah memiliki pemikiran yang seperti ini kan dia tidak akan cemas kepada sesuatu yang belum tentu kita dapatkan. Ini pentingya dzikir itu seperti ini.”¹³⁰

Mahasiswa yang memiliki kecemasan, khususnya kecemasan karir sangat cocok untuk mengamalkan dzikir. Dzikir terapi hati memiliki karakteristik yang membedakan dengan dzikir pada umumnya yaitu pada penghayatan yang di bantu dengan pemaknaan, mampu menghayati setiap lafadz yang diucapkan sehingga menumbuhkan perasaan tenang merupakan tujuan dari dzikir terapi hati ini. Sehingga sangat cocok untuk di baca dan diamalkan oleh mahasiswa yang memiliki kecemasan. Dengan menghayati lafadz dzikir hingga percaya jika Allah lah yang memberikan rezeki.

Tugas manusia hanya untuk berikhtiyar saja, sedangkan Allah lah yang memiliki kuasa untuk menentukan, jika seseorang sudah memiliki pemikiran dan percaya akan kebesaran-Nya maka tidak akan ada kecemasan lagi, terutama

¹³⁰ Wawancara dengan instruktur dzikir terapi hati, 03/10/2023

kecemasan karir. Karena ia percaya jika Allah yang sudah mengatur pekerjaan dan karir yang akan dijalannya nanti.

“Ada sebuah teori yang di sampaikan oleh Prof. Amin Syukur, yaitu ada istilah yang disebut dengan *neuro-psiko-imunologi*, jadi neuro itu kan syaraf, jadi syaraf seseorang akan berhubungan dengan hormon yang di produksi. Manusia itu kan memiliki hormon, jika hormon yang diproduksi itu hormon bahagia namanya endorfin. Hormon kebahagiaan itu manakala ia muncul nanti akan mempengaruhi syaraf. Nah syaraf ini yang akan bekerja kuat. Sehingga membentuk sebuah imunitas tubuh. Itu teori nya begitu. Semakin orang itu bahagia dan tenang menghadapi apapun dia Ikhlas dan Ridho itu kan bahasa dalam tasawuf maka tanpa disadari ini sikap ruhani yang semacam ini akan menguatkan imunitas. Imunitas ini tentu bukan hanya dari sisi kesehatan. Tetapi cara dia berfikir, cara dia mencari solusi itu akan lebih baik karena temperatur batinnya sudah stabil.

Makanya ada teori secara alamiyah, yang mengatakan seperti tadi. Psiko-neuro-imunologi.”¹³¹

Selain agar selalu mengingat Allah, berdzikir juga untuk menumbuhkan ketenangan jiwa dan memunculkan kebahagiaan. Sebagaimana yang disebutkan oleh instruktur dzikir terapi hati, jika Prof. Amin Syukur pernah mengatakan adanya satu teori yang dinamakan Psikoneuroimunologi yaitu sebuah cabang ilmu yang mempelajari tentang hubungan faktor sosial, sistem saraf dan kekebalan.

Dapat dikatakan jika dengan melakukan dzikir dengan disertai penghayatan dapat membuat hati seseorang menjadi tenang, hal ini karena di dalam otak manusia terdapat zat yang keluar ketika seseorang melakukan dzikir serta menghayatinya. Zat tersebut dinamakan endorfin, zat yang memiliki fungsi untuk menenangkan sebagaimana morfin. Hanya saja jika morfin merupakan zat yang berasal dari luar tubuh, endorfin berasal dari

¹³¹ Wawancara dengan Ustadz Hasisul Ulum, Instruktur Dzikir Terapi Hati, 03/10/2023

dalam tubuh yang membuat tenang. Hal ini yang dapat membuat dzikir mampu menjadi sebuah terapi untuk seseorang.

“Banyak faktor yang mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan karir. Tapi artinya adalah mahasiswa yang sudah hampir selesai itu memang sering kali di hadapkan oleh pilihan-pilihan yang dilematis, antara cepat lulus tapi masih bingung, atau lama lama di kampus tapi beban moral. Sehingga banyak hal-hal yang menjadikannya cemas, tapi menurut saya pribadi kecemasan itu akan memperkeruh. Yang dibutuhkan saat ini adalah hati yang tenang hati dan jernih, nah salah satu metode untuk menjernihkan itu ya dengan dzikir.”¹³²

Menurut yang dikatakan oleh instruktur dzikir, tidak dapat disangkal jika mahasiswa tingkat akhir banyak yang memiliki kecemasan, khususnya pada kecemasan karir. Adanya banyak pilihan yang menjadi problem tersendiri pada mahasiswa menjadikannya salah satu faktor timbulnya kecemasan. Dzikir menjadi tawaran solusi untuk menjadikan jiwa menjadi tenang kembali dengan selalu mengingat Allah. Dzikir membantu seseorang selalu ingat kepada Allah sehingga seseorang tidak akan lagi khawatir atau cemas dengan masa depan yang belum terjadi, karena percaya Allah akan memberi jalan dan rezeki ada di tangan Allah. Akhirnya mahasiswa akan merasa aman dan tidak merasakan kecemasan, khususnya kecemasan karir.

¹³² Wawancara dengan Ustadz Hasisul Ulum, Instruktur Dzikir Terapi Hati, 03/10/2023

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

1. Dzikir terapi hati merupakan dzikir yang digagaskan oleh Prof. Amin Syukur yang merupakan salah satu guru besar Tasawuf di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Dzikir ini digagaskan oleh beliau saat dalam masa penyembuhan dari kanker yang pernah dideritanya dan terus disebarakan kepada para jama'ahnya hingga saat ini di lestarikan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin. Lafadz dzikir yang digunakan pada dzikir terapi hati ini merupakan lafadz dzikir pada biasanya dan sebagian besar diadopsi dari lafadz Asmaul Husna. Namun dzikir ini memiliki karakter yang membedakan dengan dzikir lainnya, yaitu dalam melakukan dzikir diupayakan untuk dapat memahami makna dan menghayatinya. Jumlah dan lafadz dzikir dapat kita temui di banyak dzikir pada umumnya, namun pemaknaan yang dilakukan saat berdzikir hanya ada pada dzikir terapi hati.
2. Praktik dzikir terapi hati di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini menjadi proses yang penting dalam pelaksanaan penelitian. Dalam praktik dzikir terapi hati selalu disertai dengan kata pengantar oleh instruktur dzikir terapi hati, sehingga jama'ah mengerti dan memahami makna dari lafadz yang sedang dibaca. Hal ini yang mempermudah jama'ah menghayati makna dari lafadz dzikir terapi hati yang dibacanya. Dengan menghayati individu akan merasakan ketenangan jiwa sehingga perasaan-perasaan khawatir atau cemas, terutama kecemasan terhadap karir yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Walsiongo Semarang di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin lebih netral atau berkurang. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap para responden penelitian menyatakan jika terdapat satu atau dua lafadz dzikir yang sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa yang mereka rasakan, hal ini terjadi ketika mereka mampu menghayati dan meyakini makna dari lafadz

tersebut.

B. Saran.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneti memberikan beberapa saran untuk beberpa pihak, yaitu:

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran kepada pihak di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang dzikir terapi hati di masa yang mendatang, terutama untuk terapi kecemasan karir di masa mendatang.

2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya.

Saran untuk para peneliti yang akan datang, diharapkan untuk dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya tentang dzikir terutama dzikir terapi hati sebagai terapi untuk kecemasan karir yang sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai tugas perkembangan dewasa awal. Sehingga penelitian mengenai dzikir terapi hati dapat berkembang dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, Akhmad Irfani, *Tradisi Pembacaan Dzikir Hasbunallah Wani'mal Wakil di Pondok Pesantren Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi (Studi Living Hadis)*, Skripsi Universitas Islam Negeri KH Achmad Shiddiq, (Jawa Barat, 2023).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian edisi revisi*, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, (Malang:2017).
- Ananda, Devina Dwi, “Pengaruh Dzikir Lisani dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Majelis Taklim Mifathussa’adah Kelurahan Tembilahan Hulu”, Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Syarif Kasim Riau, (Riau,2022).
- Anwar, Faridz, “Hubungan intensitas Dzikir dan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta”, Skripsi: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, UII Yogyakarta, (Yogyakarta, 2018).
- Aris Noviyanti, *Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir, Bimbingan dan Konseling*, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Bukhari, Baidi, *Zikir Al-Asma' Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, (Semarang: Syiar Media Publishing, 2008).
- Bungin, Burhan, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya Edisi Kedua*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2007).
- Devina Dwi Ananda, “Pengaruh Dzikir Lisan dalam Mengurangi Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Majelis Taklim Mifathussa’adah Kelurahan Tembilahan Hulu”, Skripsi, UIN Sultan Syarif Kasim, (Riau, 2022).
- Ensiklopedia Islam, <https://ensiklopediaislam.id/zikir/> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)
- Faizah, Ummu, *Kontribusi Majelis Shalawat al-Wasilaa Dalam merubah Kepribadian Pemuda di Desa Dukuh Mencek Sukorambi Jember*, Tesis Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, (Surabaya, 2018).
- Fariz, Achamad. Asep Sukohar dan Fitria Saftarina, “Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, t.th.

- Fenesha Flaurencia dan Wahyu indianti, “Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap *Commitment To Career Choice* Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator”, vol.2, no.1, *Jurnal Psikologi Insight*, Universitas Pendidikan Indonesia, (Bandung, 2018).
- Firanda. Diah dan Dian, “Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik”, *Jurnal Cognicia*, vol.9, no.1, 2021.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, FKUI, (Jakarta:2001), h. 18
- Hayatun, Fera. Ariez Musthafa, dan Sitti Chotidjah, “Masa Emerging pasa Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam”, *Psikoislamika*, vol. 17, no. 1, 2020.
- Hayuni, “Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”, Skripsi: Fakultas Psikologi, UIN Suska Riau, (Riau, 2011).
- <https://kalam.sindonews.com/ayat/28/13/ar-rad-ayat-28> (diakses pada tanggal 3 Februari 2023)
- <https://kawanislam.com/pesantren-progresif-fathimah-al-amin/profil-pesantren> (diakses pada tanggal 10 Oktober 2023)
- Kamila, Aisyatin, “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”, *Happines*, vol. 4 No. 1, Juli, 2020.
- Lavenia, Sri, “Peranan Dzikir Mengatasi Kecemasan Klien”, Skripsi:Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, (Batusangkar,2020).
- Mathew Zico Karauwan, “Refleksi Kecemasan dalam Final Destination 3 Karya James Wong”, Skripsi, Universitas Sam Ratulangi, (Manado, 2020).
- Muarofah, Lailatul, dan Sa’adatul Ahlas, “Orientasi Masa Depan dan Keceemasan Menghadapi Dunia Kejra pada Mahasiswa”, *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 13, no. 2, 2022.
- Muhammad Syakir, *Bacaan Tahlil Singkat, Lengkap dengan Doa dan terjemahannya*, diunggah pada Jum’at, 21 April 2023. <https://www.nu.or.id/nasional/bacaan-tahlil-singkat-lengkap-dengan-doa-dan-terjemahannya-UJz9F> (diakses pad tanggal 12 Oktober 2023)

- Munir, Samsul dan Haryanto Al-Fandi, *ENERGI DZIKIR Menentramkan Jiwa Membangkitkan optimisme*, (Jakarta: AMZAH, 2008).
- Muqarram, Rifkatul. Ahmad Razak, dan Harlina Hamid, “Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0”, Vol. 2, No. 1, *Sultra Education Journal (Seduj)*, 2022.
- Putri Ananda Puspitasari, “Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)”, Skripsi, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, (Sulsel, 2022).
- Qur'an Kemenag, <https://quran.kemenag.go.id/surah/13/28> (diakses pada tanggal 10 Februari 2023)
- Raahmasari Andrian, “Hubungan Presepsi tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Walisongo Semarang dengan Kecemasan Karir”, (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016).
- Rahayu, Iin Tri, *Psikoterapi: Prespektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009).
- Ramaiah, Savitri, *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003).
- Samad, Duski, *Konseling Sufistik: Tasawuf Wawasan dan Pendekatan Konseling Islam*, (Depok: Rajawali Pers, 2017).
- Siburian, Eva. Karyono dan Dian Veronika, “Pengaruh Ratioanal Emotive Behavioral Therapy (REBT) dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Penyalahguna Napza di Panti Rehabilitasi”, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, t.th.
- Sintia, Intan Ni'ma, *Dzikir Lailaha Ilallah Sebagai Penghilang Gelisah (Analisi Pemikiran M. Arifin Ilham)*, Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, (Semarang, 2020).
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media, 2015).
- Syukur, M. Amin, “Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf”, Laporan Penelitian Individu, (Semarang, 2010).
- Syukur, M. Amin, *Zikir Penyembuh Kanser* (malaysia:inteam publishing, 2012).

- Wahyudi, Abdurrahman, *Mengungkap Dimensi Ibadah Zikir dan Do'a Berdasarkan Qur'an dan Sunnah*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2009).
- Yogi, Olivia, dan Fuad, Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi, *Psympatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2017.
- Yumnah, Siti, dan Abdul Khakim, “Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan tujuan Pendidikan Islam”, *Jurnal Lisan Al-Hal*, vol. 13, No. 1, 2019.
- Yusuf, dkk., *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017).
- Yusuf, Muri, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta:Prendamedia Group, 2014).

LAMPIRAN –LAMPIRAN

Lampiran 1: *Outline* Wawancara dengan Informan Pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin a/n Ustadz Zahri Johan, M.Pd.

| Wawancara Tentang Gambaran Umum Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin Kepada Pengasuh Pondok |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Kapan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin berdiri? |
| 2. Apakah Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin ini merupakan lembaga yang berdiri sendiri? |
| 3. Mengapa pondok ini bernama “Progresif Fathimah Al-Amin”? |
| 4. Adakah harapan untuk santri dengan adanya nama “progresif”? |
| 5. Mengapa santri di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin semua perempuan? |
| 6. Apa latar belakang dari berdirinya Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? |
| 7. Bagaimana manajemen Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dalam menentukan kegiatan-kegiatan? |
| 8. Apakah sebagian besar visi misi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sudah direalisasikan dalam kegiatan santri? |
| 9. Bagaimana sistem dan struktur organisasi di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? |
| 10. Bagaimana perkembangan pembangunan dan sarana prasarana yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin hingga sekarang? |
| 11. Apa ada kegiatan rutin yang dijalankan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? |

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. Apakah semua kegiatan yang ada di pondok pesantren wajib diikuti oleh santri? |
| 13. Apakah selain santri di perbolehkan mengikuti kegiatan yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? |
| 14. Apa saja kegiatan yang diperbolehkan diikuti oleh selain santri? |
| Wawancara tentang gambaran dzikir setelah shalat Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin |
| 1. Apakah semua kegiatan dzikir yang ada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin boleh diikuti oleh selain santri? |
| 2. Berapa kali dzikir setelah shalat dilakukan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dan mengapa hanya pada waktu tersebut? |
| 3. Apa perberdaan dzikir setelah sholat dan ahad ke tiga? |
| 4. Mengapa santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin diwajibkan membaca dzikir setelah solat? |
| 5. Apa makna yang terkandung dalam lafadz dzikir setelah solat? |
| 6. Apa manfaat yang akan di dapatkan oleh seseorang ketika ia merutinkan dzikir setelah solat? |
| 7. Apakah dzikir setelah solat ini dapat menjadi terapi bagi mahasiswa yang mempunyai Kecemasan karir khususnya untuk mahasiswa semester akhir? |
| 8. Menurut anda, bagaimana dzikir mampu menjadi salah satu sarana penyembuhan? |

Lampiran 2: *Outline* Wawancara dengan Informan Instruktur Dzikir Terapi Hati Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin a/n Ustadz Hasisul Ulum, M.Ag.

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Siapa Prof Amin Syukur bagi anda? |
| 2. Apa hubungan anda dengan Prof Amin Syukur? |
| 3. Sejak kapan mengenal Prof Amin Syukur? |
| 4. Apakah anda mengetahui dzikir terapi hati? |
| 5. Kapan dzikir terapi hati ini mulai di gagaskan? |
| 6. Mengapa dzikir ini di namakan "dzikir terapi hati"? |
| 7. Bagaimana sejarah dari dzikir ini? |
| 8. Apa alasan yang mendasari membuat dzikir terapi hati? |
| 9. Bagaimana lafadz dzikir terapi yang di ajarkan oleh Prof Amin Syukur? |
| 10. Apa makna dari bacaan dzikir terapi hati ini? |
| 11. Apa Persamaan dan perbedaan lafadz dzikir yang ajarkan oleh Prof Amin Syukur dengan dzikir yang lainnya? |
| 12. Apakah keaslian dzikir Prof Amin Syukur dari awal di gagaskan sampai sekarang masih terjaga? |
| 13. Apakah dzikir ini juga di amalkan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin? |
| 14. Siapa instruktur dzikir yang memimpin dzikir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin? |
| 15. Apakah ada lafadz dzikir yang wajib di amalkan oleh santri, apabila ada apa lafadz tersebut? |

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16. Kapan dzikir ini di amalkan di Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin? |
| 17. Bagaimana cara membaca dzikir ini, apakah menggunakan jahr atau sirr? |
| 18. Apakah dengan menggunakan cara seperti itu dapat meningkatkan penghayatan terhadap dzikir? |
| 19. Apa manfaat yang bisa didapatkan oleh santri ketika mengamalkan dzikir terapi hati ini? |
| 20. Bagaimana dzikir ini bisa membuat pembacanya menjadi tenang? |
| 21. Bagaimana dengan fenomena kecemasan seseorang, apakah menurut bapak dengan Membaca dzikir tersebut dapat menetralkan kecemasan tersebut? |
| 22. Menurut bapak, apakah dzikir terapi hati ini tepat jika di baca oleh mahasiswa tingkat akhir? |
| 23. Menurut bapak, apakah dzikir terapi hati ini cocok diamalkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan karir? |
| 24. Apabila cocok, alasan apa yang mendukung kecocokan tersebut? |
| 25. Apa harapan bapak untuk perkembangan dzikir terapi hati ini agar selalu diamalkan oleh santri? |
| 26. Bagaimana menurut Bapak terhadap fenomena mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan karir yang dihubungkan dengan dzikir terapi hati? |
| 27. Menurut bapak, bagaimana dzikir mampu menjadi salah satu sarana penyembuhan? |

Lampiran 3: *Outline* Wawancara dengan Responden Penelitian.

| Wawancara Santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah Al-Amin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Biodata santri</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nama :2. Ttl :3. Asal :4. Semester :5. Jurusan dan Fakultas :6. Universitas : |
| <p>Pertanyaan wawancara:</p> |
| <p>1. Apakah anda salah satu santri dari Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin?</p> |
| <p>2. Sejak kapan anda berada di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? (tahun berapa, angkatan dan semester berapa saat masuk pondok)</p> |
| <p>3. Apakah anda sedang dalam menempuh mata kuliah skripsi atau seminar proposal?</p> |
| <p>4. Apa yang anda rasakan ketika menempuh mata kuliah skripsi atau seminar proposal?</p> |
| <p>5. Apakah terdapat hambatan-hambatan dalam penyusunan skripsi?</p> |
| <p>6. Menurut anda masalah apa yang sering muncul pada mahasiswi tingkat akhir, bagaimana dengan anda sendiri?</p> |
| <p>7. Bagaimana masa depan yang anda inginkan?</p> |

| |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Apa yang anda rencanakan setelah lulus? |
| 9. Menurut anda, apa yang paling di takutkan oleh mahasiswa tingkat akhir setelah lulus? Apakah anda juga merasakan hal yang sama? |
| 10. Apakah anda merasakan kecemasan saat berada di semester sekarang ini? |
| 11. Kecemasan sendiri memiliki beberapa ciri seperti ciri fisik, perilaku, dan kognitif. Lalu apa yang anda rasakan ketika kecemasan itu datang? |
| 12. Karena anda merupakan salah satu santri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin, apa alasan anda masuk ke pondok tersebut? |
| 13. Apakah terdapat kegiatan rutin dzikir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin? |
| 14. Apa yang kamu ketahui tentang dzikir terapi hati? |
| 15. Kapan saja dzikir di Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin dilakukan? |
| 16. Menurut anda seberapa penting dzikir untuk kehidupan kita? |
| 17. Bagaimana perasaan anda saat melakukan dzikir terapi hati? |
| 18. Bagaimana manfaat dzikir yang anda rasakan? |
| 19. Apa perbedaan yang anda rasakan sebelum dan setelah melakukan dzikir terapi hati tersebut? |
| 20. Apakah dzikir terapi hati ini dapat memberikan perasaan tenang saat anda menghadapi masalah saat skripsi? |
| 21. Apakah dzikir terapi hati dapat menetralkan kecemasan yang anda rasakan? |

| |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22. Dari semua kecemasan yang anda rasakan, apakah dzikir terapi hati ini dapat menetralkan perasaan tersebut? (lanjutan pertanyaan no 11) |
| 23. Menurut anda, lafadz dzikir terapi hati mana yang paling memberikan perasaan tenang? |
| 24. Apa harapan anda ketika menyusun skripsi? |
| 25. Apa yang anda harapkan setelah lulus? |
| 26. Setelah merasakan manfaat dari dzikir terapi hati, apakah anda akan tetap mengamalkannya setelah lulus? |
| 27. Apakah anda merekomendasikan dzikir terapi hati ini kepada mahasiswa tingkat akhir yang sedang merasakan kecemasan, khususnya kecemasan karir saat proses skripsi untuk memberikan ketenangan? |

Responden 1:

1. Nama : Laili Sari
2. Ttl : Pemasang, 29 Maret 2001
3. Asal : Pemasang
4. Semester : 9
5. Jurusan dan fakultas : Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
6. Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Responden 2:

1. Nama : Septina Putri.
2. Ttl : 10 september 2002.
3. Asal : Brebes.
4. Semester : 7

5. Jurusan dan fakultas : Biologi Murni Fakultas Sains dan Teknologi
6. Universitas : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Responden 3:

1. Nama : Shelluha Amaliya Fathimah.
2. Ttl : Indramayu, 08 September 2000
3. Asal : Indramayu
4. Semester : 7
5. Jurusan dan fakultas : Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
6. Universitas : UIN Walisongo Semarang.

Responden 4:

1. Nama : Fitri Puji Astuti
2. Ttl : Purbalingga, 26 Desember 2000.
3. Asal : Jakarta.
4. Semester : 7
5. Jurusan dan fakultas : Biologi Murni. Fakultas Sains dan Teknologi.
6. Universitas : UIN Walisongo Semarang.

Responden 5:

1. Nama : Aura Asla Nur Fajri
2. Ttl : Tasikmalaya, 21 Juni 2002.
3. Asal : Tasikmalaya.
4. Semester : 7
5. Jurusan dan fakultas : Pendidikan Kimia Fakultas Sains dan Teknologi.
6. Universitas : UIN Walisongo Semarang

Lampiran 4: Dokumentasi Wawancara

| No | Dokumentasi | Keterangan |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |  | <p>Wawancara dengan pengasuh Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin pada tanggal 05 Oktober 2023 bertempat di rumah beliau</p> |
| 2. |  | <p>Wawancara dengan Instruktur dzikir terapi hati pada tanggal 03 Oktober 2023 bertempat di Aula Dwi Purwito Pondok Pesantren progresif Fathimah al-Ami.</p> |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. |  | <p>Wawancara dengan responden penelitian yang bernama Laili Sari pada tanggal 05 Oktober 2023 di Ruang Tamu Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.</p> |
| 5. |  | <p>Wawancara dengan responden penelitian yang bernama Septina Putri pada tanggal 05 Oktober 2023 di Ruang Tamu Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.</p> |
| 6. |  | <p>Wawancara dengan responden penelitian yang bernama Shelluha Amaliya Fatimah pada tanggal 05 Oktober 2023 di Ruang Tamu Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.</p> |

7.



Wawancara dengan responden penelitian yang bernama Fitri Puji Astuti pada tanggal 05 Oktober 2023 di Ruang Tamu Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

Lampiran 5: Dokumentasi Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

| No | Dokumentasi | Keterangan |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |  | <p>Dokumentasi foto pendiri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yaitu Prof. Amin Syukur dan Ibu Fathimah Usman.</p> |
| 2. |  | <p>Gedung Tahfidz Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.</p> |

| | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3.</p> |  | <p>kegiatan Ziarah memperingati Hari Santri yang dilakukan pada tanggal 21 oktober 2023 ke Jombang.</p> |
| <p>4.</p> |  | <p>Dokumentasi Haul Pendiri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin yaitu Haul Prof. Amin Syukur dan Ibu Fathimah Usman pada tanggal 15 Maret 2023.</p> |
| <p>5.</p> |  | <p>Dokumentasi kegiatan dzikir terapi hati sebelum ngaji ba'da Subuh hari Jum'at di Aula Bani Syukur Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin pada tanggal 12 November 2021</p> |

| | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6.</p> |  | <p>Dokumentasi kegiatan ngaji diniyyah di Aula Bani Syukur Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin pada tanggal 14 September 2021.</p> |
| <p>7.</p> |  | <p>Dokumentasi ziarah bersama ke makam pendiri Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin sebelum haul Prof. Amin Syukur dan Ibu Fathimah Usman pada tanggal 13 Maret 2023.</p> |
| <p>8.</p> |  | <p>Dokumentasi pamflet pengajian Ahad ketiga dengan disertai dzikir terapi hati dan kajian al-Hikam pada tanggal 18 Juni 2022.</p> |

12.



Dokumentasi kegiatan malam Jum'at yaitu pembacaan bezanji, Tahlil dan Yasinan Pondok Pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

13.



Dokumentasi kegiatan shalat berjama'ah Pondok pesantren Progresif Fathimah al-Amin.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. Identitas Diri

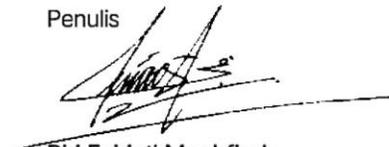
Nama : Riri Fajriati Maghfiroh
NIM : 1904046045
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Humaniora/Tasawuf
dan Psikoterapi
Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 21 November 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Alamat Asal : Dk. Pesawahan, Rt02/Rw01,
Ds. Ragatunjung, Kec.Paguyangan, Kab.
Brebes, Provinsi Jawa Tengah, 52776

B. Pendidikan Formal

1. SDN Ragatunjung 01 (Lulus Tahun 2013)
2. MTs Ats-Tsuur Cianjur (Lulus Tahun 2016)
3. SMA Islam Ta' allumul Huda Bumiayu (Lulus Tahun 2019)
4. UIN Walisongo Semarang Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019

Semarang, 16 Desember 2023

Penulis



Riri Fajriati Maghfiroh

NIM: 1904046045

