

**MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESTABILAN  
EMOSI ANAK SLB NEGERI UNGARAN BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)



Oleh:

**SITI YULIYANTI**

**NIM : 104411044**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2014**

**MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESTABILAN  
EMOSI ANAK SLB NEGERI UNGARAN BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Dalam Ilmu Ushuluddin  
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP)



Oleh:  
**SITI YULIYANTI**  
**NIM : 104411044**

Semarang, 08 Juli 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA**  
NIP: 19520717 198003 1 004

Pembimbing II



**Dr. Sulaiman, M.Ag**  
NIP:19730627 200312 1 003

## NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (tiga) eks.

Hal : **Naskah Skripsi**

An. Sdr. Siti Yuliyanti

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

IAIN Walisongo Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah saudara:

Nama : **SITI YULIYANTI**

Nomor Induk : 104411044

Judul : **Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Anak SLB Negeri Ungaran Barat.**

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian harap menjadi maklum.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Semarang, 8 Juli 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



**Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA**  
NIP: 19520717 198003 1 004

Pembimbing II



**Dr. Sulaiman, M.Ag**  
NIP:19730627 200312 1 003

## **PENGESAHAN**

Skripsi saudari SITI YULIYANTI, Nomor Induk Mahasiswa 104411044 dengan judul: “Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Anak SLB Negeri Ungaran Barat” telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang, pada tanggal :

**23 Juli 2014**

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.I) dalam ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi (TP).



Dekan Fakultas/Ketua Sidang

**Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag.**

**NIP. 19720315 199703 1 002**

Pembimbing I

**Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, MA.**  
**NIP. 19520717 198003 1 004**

Pembimbing II

**Dr. Sulaiman, M.Ag.**  
**NIP. 19730627 200312 1 003**

Penguji I

**Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA.**  
**NIP. 19500103 197703 1 002**

Penguji II

**Drs. H. Nidlomun Ni'am, M.Ag.**  
**NIP. 19580809 199503 1 001**

Sekretaris Sidang

**Dr. Sulaiman, M.Ag.**  
**NIP. 19730627 200312 1 003**

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Qs. Ar-Ra’ad (13): 28

## PERSEMBAHAN

Atas nama cinta yang sangat dalam, yang melangkah dengan tulus, yang menciptakan kesucian, memberi arti, makna, serta semangat diri. Karya ini saya persembahkan kepada:

*1. Ayah dan Ibuku yang tercinta Bp. Achmad Tohari dan Ibu. Khunaeni*

*2. Kakak-Kakaku yang tersayang Fitri Ningsih dan Achmad Munadzif*

*3. Para Guru-guruku yang terhormat*

*4. Sahabat-Sahabatku:*

*HMJ TP, SEMA, PMII, Amanat, KKN-62, Ireng Koffe, dan Pondok Inna*

*5. Pembaca yang budiman*

*Dan atas nama semesta yang bertasbih kepada-Nya,  
Engkaulah inspirasi tertinggi menuntun diri ini untuk semakin mendalami tentang ilmu cinta  
dan kedamaian.*

## **DEKLARASI**

Penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi ataupun tulisan yang pernah diterbitkan oleh orang lain, termasuk juga pemikiran-pemikiran orang lain, kecuali informasi yang penulis peroleh dari referensi yang menjadi bahan rujukan bagi penelitian ini.

Semarang, 8 Juli 2014

Deklarator

**SITI YULIYANTI**

NIM. 104411044

## TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba	b	Be
ت	ta	t	Te
ث	sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	De
ذ	zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	sin	s	Es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	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 vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	a	a
ِ	Kasrah	i	i
ُ	Dhammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungannya antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ ي...°	Fathah dan ya	ai	a dan i
َ و...°	Fathah dan wau	au	a dan u

**c. Maddah**

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ...إ...ا...ء	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
ي...ى	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
و...و	Dhammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla

قِيلَ : qīla

يَقُولُ : yaqūlu

#### d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adalah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍatu

2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍah

3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al

Contohnya: رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : rauḍah al-aṭfāl

#### e. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

#### f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya

Contohnya: الشِّفَاءُ : asy-syifā'

2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.

Contohnya: القلم : al-qalamu

**g. Penulisan kata**

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi'il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn  
wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Segala puji serta rasa syukur yang sangat dalam kepada Sang Maha Rahmān lagi Maha Rahīm Allah SWT Tuhan dari segala Tuhan. Atas Nama CintaNya telah Ia ciptakan seluruh alam semesta dan yang membawa kedamaian, sepenuhnya tersadari bahwa Ialah Yang Maha Benar Atas segala-galanya, Ia Yang Menguasai serta Mengetahui seluruhnya. Maka, tiada daya tiada upaya kecuali dengan pertolongan Allah Yang Maha Tinggi lagi Maha Agung, Sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Yang terkasih, Sang Pangeran Cinta Rasulullah SAW. Shalawat serta salam yang senantiasa tercurah atasnya, engkaulah sang pembawa cahaya, yang mengarahkan akal, serta menuntun jiwa-jiwa yang dalam kekeringan. Mungkin tak layak bagi diri ini untuk mendamba syafa'atmu, karena kadang diri yang jauh dari keteladananmu. Namun seiring air mata dan gejolak jiwa yang terjadi seiring untaian kata-kata ini. Maka, dengan segala cinta semoga kelak diri ini mampu meraih dan memelukmu.

Ketertarikan penulis untuk memberi judul pada skripsi ini, yakni "Meditasi zikir untuk meningkatkan kestabilan emosi anak SLB Ungaran Barat" ini tidaklah lepas dari naluri penulis yang ingin semakin mendalami mengenai ilmu tentang meditasi zikir. Dengan dedikasi mendistribusikan nilai-nilai zikir pada kehidupan agar lebih indah lagi untuk untuk mengarungi di kehidupan dunia maupun kehidupan selanjutnya yaitu akhirat. Seiring itu, dengan latar belakang penulis sebagai mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi, maka skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.I) Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Dalam proses perjalanan semasa penulis dalam penyusunan skripsi ini, banyak nama yang perlu penulis sebutkan, di mana mereka ini yang setidaknya telah memberi arti, ketulusannya, serta jasanya baik yang berupa dukungan, bimbingan, saran, maupun do'anya, yang akhirnya terealisasikan sudah skripsi ini. Penulis haturkan rasa terimakasih ini kepada:

1. Ayah dan Ibuku yang tercinta Bp. Achmad Tohari dan Ibu. Khunaeni dan Kakak-Kakakku yang tersayang Fitri Ningsih dan Achmad Munadzif.
2. Yang terhormat Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag. selaku Rektor IAIN Walisongo Semarang.
3. Yang terhormat Bapak Dr. Nasihun Amin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag. dan Ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si. Selaku Kajur dan Sekjur Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang.

Jurusan ini begitu penulis cintai, yang telah membantu dalam pembentuk karakter sebagai mahasiswa guna berpemahaman dalam. Maka, semoga jurusan ini semakin menjadi jurusan yang luar biasa.

5. Bapak Prof. Dr.H.M. Amin Syukur, M.Ag dan Bapak Dr. Sulaiman, M.Ag. selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan kesabarannya telah memberi tuntunan, bimbingan, dan pengarahannya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Para dosen pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, yang telah menyebarkan ilmu-ilmu cinta, yang mampu menjadikan jati diri Fakultas ini sebagai pendistribusi kedalaman ilmu yang berkarakter.
7. Teruntuk Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) Ungaran Barat yang telah membantu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini. Maka, semoga SLB ini semakin menjadi sekolah yang lebih baik.
8. Dan berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik spirit, moral maupun materi dalam penyusunan skripsi. Terima kasih Sedalam kalbu.

Seiring waktu, akhir kata, penulis berdo“a semoga karya ini dapat menuaikan makna, memberikan manfa“at untuk semua yang melihatnya dan mencoba memahaminya. Amiin.

***Wal ‘afwa minkum,  
Wassalāmu’alaikum Wr. Wb.***

Semarang, 8 Juli 2014

Penulis

## ABSTRAK

Emosi yang merupakan bentuk yang kompleks dari organism, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas- dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dsb- dan, dari sudut mental yaitu rohani, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu bentuk tingkah laku. Emosi juga bisa menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan. Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi, melalui perubahan mimik wajah dan fisik yang menyertai emosi. Emosi merupakan sumber penilaian diri orang lain dan sosial.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tentang Meditasi Zikir Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Anak SLB Negeri Ungaran Barat ini, untuk mengembangkan potensi-potensi manusia luar biasa yang ada dalam tubuh melalui meditasi yang di barengi dengan zikir, mengolah raga, olah rasa, dan olah jiwa. Tujuan penelitian ini *pertama*: Agar dapat mengetahui secara teoritis mengenai emosi serta pelaksanaan meditasi zikir yang diterapkan di SLB Negeri Ungaran Barat. *Kedua*: Agar mengetahui secara praktis mengenai praktek pelaksanaan seputar meditasi zikir dan hasil dari kestabilan emosi anak, yang berproses dari pelaksanaan meditasi zikir yang diterapkan di SLB Negeri Ungaran Barat. serta mampu memberikan pemahaman diri pada penulis pribadi maupun pembaca dalam kemampuan bermeditasi dengan berzikir untuk menggunakan sumber-sumber emosi secara batiniah yang sudah ada otomatis di dalam diri manusia guna memberdayakan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas.

Untuk mencapai tujuan tersebut, maka peneliti mengadakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Dimana penelitian ini, lebih mengandalkan manusia sebagai informasi kunci. Selanjutnya, didalam penelitian kualitatif ini melakukan analisa data secara induktif, pengarahkan sasaran penelitiannya pada usaha menemukan teori dari dasar, bersifat deskriptif, lebih mementingkan proses daripada hasil, membatasi studi dengan fokus, memiliki seperangkat kriteria untuk memeriksa keabsahan data, dasar penelitiannya bersifat sementara, dan hasil penelitiannya disepakati oleh dua pihak: peneliti dan subjek penelitian. Bentuk metode pengumpulan data menggunakan observasi serta, wawancara mendalam, dan dokumentasi.

Meditasi zikir ialah suatu gabungan antara meditasi dan zikir atau (ingat) kepada Allah sebagai Zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya bahwa meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah Swt. Kalau zikir adalah menyebut atau mengingat Allah. Dalam agama Islam shalat juga disebut sebagai meditasi, yang mana di dalam shalat tersebut harus dilakukan dengan penuh kekhusukan dan konsentrasi agar, berkomunikasi dengan Allah menjadi suatu kegiatan yang bertujuan untuk menemukan identitas diri yang sejati. Karena manusia adalah citra Tuhan, maka pada hakikatnya meditasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk menemukan Tuhan bersedia melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah, serta meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Karena esensi (hakekat) dari zikir adalah ketakwaan kepada Allah. Pencapaian kestabilan emosi anak SLBN Ungaran Barat yang dilakukan dengan melakukan meditasi zikir ialah ketika anak mampu untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam menghadapi situasi tertentu baik yang berhubungan pada diri pribadinya maupun dengan orang lain. Sehingga anak dapat berpikir dan bertindak secara wajar dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan memperoleh keadaan yang seimbang antara psikis dan fisik walaupun dihadapkan pada tekanan hidup baik yang ringan atau yang berat. Secara sederhana mereka mampu menerima pelajaran dengan baik dan benar. Selain itu, anak menjadi lebih terarah dalam perilaku.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
NOTA PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN DEKLARASI .....	vii
HALAMAN TRANSLITERASI .....	viii
HALAMAN KATA PENGANTAR .....	xii
HALAMAN ABSTRAKSI .....	xv
HALAMAN DAFTAR ISI .....	xvi
<b>BAB I: PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	5
D. Kajian Pustaka .....	6
E. Metode Penelitian .....	7
F. Sistematika Penulisan .....	11
<b>BAB II: MEDITASI ŽIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESTABILAN EMOSI</b> .....	<b>13</b>
<b>A. Meditasi Žikir .....</b>	<b>13</b>
1. Pengertian Meditasi .....	13
2. Pengertian Žikir .....	20
3. Hubungan Meditasi dan Žikir .....	23
4. Žikir Sebagai Terapi .....	27
<b>B. Pengertian Emosi .....</b>	<b>28</b>
1. Jenis Emosi .....	30
a. Emosi Positive.....	31
b. Emosi Negatif.....	32
2. Peranan Kestabilan Emosi.....	34

3.	Peranan Emosi dalam Kehidupan Anak .....	37
	<b>C. Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus .....</b>	<b>39</b>
<b>BAB III:</b>	<b>DESKRIPSI MEDITASI ŽIKIR DI SLB .....</b>	<b>42</b>
	<b>A. Profil SLB Negeri Ungaran Barat .....</b>	<b>42</b>
	<b>B. Visi Dan Misi .....</b>	<b>45</b>
	<b>C. Struktur Organisasi .....</b>	<b>45</b>
	<b>D. Sarana Dan Prasarana .....</b>	<b>46</b>
<b>BAB IV:</b>	<b>MEDITASI ŽIKIR SEBAGAI SARANA MENINGKATKAN KESTABILAN EMOSI ANAK .....</b>	<b>48</b>
	<b>A. Pelaksanan Meditasi Žikir SLB.....</b>	<b>48</b>
	1. Tahapan Terapi Pernaasan.....	48
	2. Tahapan Konsentrasi.....	49
	<b>B. Kestabilan Emosi.....</b>	<b>56</b>
<b>BAB V:</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>60</b>
	<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>60</b>
	<b>B. Saran .....</b>	<b>61</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**LAMPIRAN**