

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat para ahli dan pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya cantumkan atau sebutkan kutipannya secara jelas, sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain yang sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 04 Juni 2024

Ef Ulaifah
NIM. 201520020

ABSTRAK

Nama : Eef Ulaifah, Nim 201520020, Judul skripsi ‘*Analisi Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri*’. Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2024/1446 M.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa santri yang memiliki permasalahan kesehatan mental di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang. Santri merupakan masa remaja di mana masa remaja adalah masa yang rentan dalam masalah kesehatan mental seperti cemas, sedih, murung, stress, tertekan ataupun tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Santri dalam penelitian ini termasuk dalam kategori remaja madya, yaitu remaja yang berusia 15-18 tahun. Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimana proses terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri dan apa faktor penghambat serta faktor pendukung terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana proses terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri serta untuk mengetahui faktor penghambat dan faktor pendukung terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang. Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode penelitian kualitatif, yaitu mendeskripsikan suatu objek, fenomena atau setting sosial yang akan dituangkan dalam tulisan yang bersifat naratif. Subjek penelitian ini terdapat tujuh santri remaja madya. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi zikir ini mampu meningkatkan kesehatan mental pada santri yang didasari dengan penuh keikhlasan dan keyakinan kepada Allah SWT. Perubahan yang dialami para santri yaitu merasakan ketenangan, perasaan bahagia, berkurangnya rasa cemas, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, menjadi lebih bersyukur dengan keadaan sendiri, serta lebih rajin dan semangat terhadap kegiatan pondok Pesantren dan kegiatan beribadah. Pada dasarnya zikir bukan hanya sebagai metode meningkatkan kesehatan mental namun juga sebagai metode pencegahan dan pengobatan.

Kata kunci : Terapi Zikir, Kesehatan Mental, Santri

ABSTRACT

Name: Eef Ulaifah, Nim 201520020, Thesis title “Analysis of Zikir Therapy in Improving Santri Mental Health”. Department of Islamic Guidance and Counseling, Faculty of Da'wah, Sultan Maulanma Hasanuddin State Islamic University Banten Year 2024.

This research is motivated by several students who have mental health problems at the Ar-Rahman boarding school in Cidadap, Serang city. Santri are adolescents where adolescence is a vulnerable period in mental health problems such as anxiety, sadness, moodiness, stress, depression, unable to adjust to the environment. The santri in this study are included in the middle adolescent category, namely adolescents aged 15-18 years. The formulation of the problem in this study is how dhikr therapy improves the mental health of students and what are the inhibiting factors and supporting factors of dhikr therapy in improving the mental health of students. The purpose of this research is to find out how dhikr therapy in improving the mental health of students and also what are the inhibiting factors and supporting factors of dhikr therapy in improving the mental health of students at the Ar-Rahman Islamic boarding school in Cidadap, Serang city. The type of research used is using qualitative research methods, namely describing an object, phenomenon or sosial setting that will be poured into narrative writing. The data collection techniques used in this research are observation, interviews and documentation. The results of this study indicate that this dhikr therapy is able to improve mental health in students based on full sincerity and belief in Allah SWT. The changes experienced by the students are feeling calm, feeling happy, reducing anxiety, being able to adjust to the environment, being more grateful for their own situation, and being more diligent and enthusiastic about boarding school activities and worship. Basically, dhikr is not only a method of improving mental health but also as a method of prevention and treatment.

Keywords: Dhikr Therapy, Mental Health, Students



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug
Kota Serang

Nomor : **Nota Dinas** Kepada Yth.
Lamp : **Dekan Fakultas Dakwah**
Hal : **Ujian Skripsi** **UIN SMH BANTEN**
A.n Eef Ulaifah **Di-**
Nim: 201520020 **Serang**

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Eef Ulaifah NIM: 201520020 dengan judul: “**Analisis Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri**” telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosyah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Wassalamu'alikum Wr.Wb

Serang, 04 Juni 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Agus Sukirno, S.Ag M.Pd

NIP. 19730328 201101 1 001

Wulan Fauzia, M. Pd

NIP. 19880625 201903 2 007

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH
ANA.LISIS TERAPI ZIKIR DALAM MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL SANTRI

Oleh

Eef Ulaifah

201520020

Menyetujui,

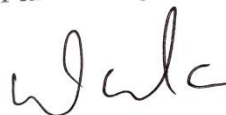
Pembimbing 1



Dr. H. Agus Sukirno, S.Ag M.Pd

NIP. 19730328 201101 1 001

Pembimbing II



Wulan Fauzia, M. Pd

NIP. 19880625 201903 2 007

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi

Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fauziah, S. Psi., MA

NIP. 19750604 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n Eef Ulaifah, NIM: 201520020, dengan judul: **Analisis Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri** telah diujikan dalam Sidang Munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 Juni 2024. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.sos). Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas IslamNegeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 13 Juni 2024

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota,



Muhibuddin, M.Si

NIP. 19700620 199903 1 004

Sekretaris Merangkap Anggota,

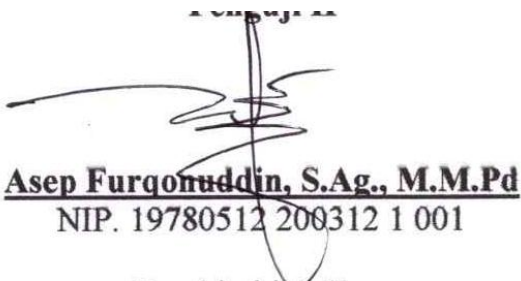


A.M. Fahrurrozi, S.Psi

NIP. 19750604 200601 1 001

Anggota,

Penguji I



Asep Furqonuddin, S.Ag., M.M.Pd

NIP. 19780512 200312 1 001

Penguji II



Herlina Pratiwi, M.Pd.

NIP. 199112282019032018

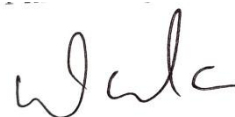
Pembimbing I



Dr. H. Agus Sukirno, S.Ag M.Pd

NIP. 19730328 201101 1 001

Pembimbing II



Wulan Fauzia, M. Pd

NIP. 19880625 201903 2 007

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

''Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram''. (Q.S. Ar-ra'd:13 Ayat 28)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji Syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan nikmat iman, kesehatan, serta segala kelancaran dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tersayang kepada suami saya Tubagus Ahmad Tajiri yang telah memberikan doa tiada hentinya, dukungan, dorongan, semangat baik moril materi maupun mental hingga mampu mengantarkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Teruntuk ayah tercinta bapak Jasmar dan ibunda tercinta Siti Tjah atas doa dan supportnya, serta teruntuk ibu mertua tercinta ibu Umyati yang selalu memberikan doa dan dukungannya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para ustazah pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap atas bantuannya sehingga penulis mampu melaksanakan penelitian ini, serta kepada teman-teman saya yang memberikan dukungan dan semangat. Semoga karya yang jauh dari kata sempurna ini dapat memberikan motivasi bagi pembaca.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dengan nama lengkap Eef Ulaifiah, lahir di Serang, 22 Maret 2001, anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan yang bernama bapak Jasmar dan Ibu Siti Tijah.

Pendidikan formal yang telah ditempuh ialah SDN Cilayang Guha dan lulus pada tahun 2015. Kemudian melanjutkan pendidikan di Mts Ar-Rahman Cidadap kota Serang dan lulus pada tahun 2017. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MA Ar-Rahman Cidadap kota Serang dan lulus pada tahun 2020. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan berhasil lulus melalui jalur SPAN PTKIN. Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, atas karunia dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam. *Selawat* serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi umat Islam hingga akhir zaman. Alhamdulillah dengan kelancaran dan kemudahan yang diberikan Allah SWT dengan usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisi Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri**”.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. H. Wawan Wahyudin, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musyaddad, S.Ag., M.A Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, S.Psi., M.A Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Kepada Bapak Dr. H. Agus Sukirno S.Ag., M.Pd Dosen pembimbing I yang penuh kesabaran dan bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Wulan Fauzia, M.Pd., Dosen pembimbing II yang penuh kesabaran dan bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Terutama yang telah mengajar dan mendidik

peneliti selama kuliah.

7. Bapak dan Ibu Pengurus Perpustakaan Umum, Staf Akademik Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam administrasi dan sumber referensi.
8. Kepada seluruh subjek penelitian remaja madya, ustazah bagian wali asuh dan ustazah bagian ibadah pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadak kota serang yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua tersayang dan tercinta bapak Jasmir dan ibu Siti Tijah yang menjadi sumber kekuatan dan semangat saya, tiada hentinya mendoakan, menyemangati, menguatkan, memberikan dukungan dan motivasi yang tulus, baik secara materi, moril maupun mental.
10. Suamiku tercinta Tubagus Ahmad Tajiri yang selalu menenangkan, menguatkan, memberikan dukungan dan motivasi yang tulus, baik secara materi, moril maupun mental.
11. Ibu mertuaku Ibu Umyati yang telah memberikan dukungan dan doa serta motivasi yang tulus, baik secara materi, moril maupun mental.
12. Sahabatku dan teman-teman yang selalu menyemangati dan menjadi tempat berkeluh kesah.

Serang, 04 Juni 2024

Peneliti

Eef Ulaifah

Nim: 201520020

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	9
C. Tujuan penelitian	10
D. Manfaat dari penelitian	10
E. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kerangka Teoritis	13
B. Kerangka Berpikir	44
C. Tinjauan Pustaka	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Setting Penelitian	49
C. Instrumen Penelitian	50
D. Sumber Data	50
E. Teknik Pengumpulan Data	51
F. Teknik Analisis Data	56
G. Teknik Keabsahan Data	58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan.....	84
BAB V PENUTUP	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Snatri	44
Tabel 3.1 Pedoman Wawancara	54