

**URGENSI ZIKIR SEBAGAI PENGENDALI STRES DALAM
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan
Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan*



Oleh

SUCI ARDIANA PUTRI

1314030694

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM (MPI)
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1439 H / 2018 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Urgensi Zikir Sebagai Pengendali Stres Dalam Bimbingan Dan Konseling Islami”, disusun oleh Saudari Suci Ardiana Putri, BP 1314030694 telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.


Padang, 05 Februari 2018

Pembimbing I,

Pembimbing II



Dr. Zulheldi, M.Ag
NIP. 197105101996031003



Jim Anidar S. Ag, M.Pd
NIP. 197605282007012016

ABSTRAK

Suci Ardiana Putri, NIM. 1314030694, Urgensi Zikir Sebagai Pengendali Stres Dalam Bimbingan Dan Konseling Islami. Skripsi: Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya manusia yang hidupnya senantiasa gelisah, cemas, sehingga menimbulkan stres dan menyebabkan manusia tersebut tidak bahagia dalam menjalankan kehidupannya. Stres merupakan kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang. Disebabkan karena manusia tersebut lalai dalam mengingat Allah SWT. Untuk menerapkan sikap mengingat Allah SWT yang dilakukan dimanapun, kapanpun dan dalam situasi apapun tentunya manusia tersebut membutuhkan bimbingan dan arahan agar bisa selalu mengingat Allah SWT serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Maka bimbingan dan konseling Islami cocok sebagai salah satu jalan untuk membimbing dan mengarahkan manusia tersebut agar bisa mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara selalu mengingat-Nya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana urgensi zikir dalam mengendalikan stres? Adapun yang menjadi batasan masalahnya yaitu: 1) urgensi zikir fikir/qalbu dalam mengendalikan stres. 2) urgensi zikir lisan dalam mengendalikan stres. 3) urgensi zikir amal dalam mengendalikan stres. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui urgensi zikir pikir/qalbu, zikir lisan, dan zikir amal dalam mengendalikan stres.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Sumber datanya yaitu di antaranya: *Energi Zikir, Dahsyatnya Zikir, Meraih Kebahagiaan Hidup dengan Zikir dan Do'a, Etika Berdzikir* . Data sekundernya yaitu sejumlah literatur yang relevan dengan judul ini.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa zikir merupakan metode utama dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Zikir biasanya dilakukan dengan lisan, hati, sikap, maupun perbuatan, sebagai wujud ketundukan terhadap Allah SWT. Dengan zikir kepada Allah SWT, hati manusia menjadi tenang dan memberikan kesembuhan pada penyakit kejiwaan yang dideritanya. Hati seseorang yang selalu berzikir akan menjadi suci sehingga dapat membersihkan niat, khususnya kehendak untuk merubah jiwanya sendiri dan untuk menguasai serta mengendalikan hawa nafsunya. Manfaat zikir sebagai penenang hati yang galau dapat dijadikan rujukan bahwa zikir sebagai obat dari segala penyakit kejiwaan dengan metode-metode zikir tertentu dan terapi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islami.