

**TERAPI DZIKIR UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN
PRA-PERTANDINGAN PADA ATLET TAPAK SUCI
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Disusun oleh:

**Laila Khusnul Mar'ati
NIM 17102020053**

Pembimbing:

**Drs. H. Muhammad Hafiun., M.Pd
NIP. 19610520 1989031002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230
Email: fdk@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengkoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Laila Khusnul Mar'ati
NIM : 17102020053
Judul Skripsi : Terapi Dzikir untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan Pada Atlet Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 9 April 2021

Mengetahui:
Ketua Prodi BKI

Slamet S. Ag., M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

Drs. H. Muhammad Hafidun., M.Pd
NIP. 19610520 1989031002

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Laila Khusnul Mar'ati
NIM : 17102020053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya. Seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran serta Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 9 April 2021

STATE ISLAMIC
SUNAN K
YOGYA



Yang menyatakan

Laila Khusnul Mar'ati
NIM. 171702020053

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Laila Khusnul Mar'ati
NIM : 17102020053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi penulis yang berjudul : Terapi Dzikir untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan Pada Atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, mak penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 9 April 2021



Yang menyatakan


Laila Khusnul Mar'ati
NIM. 171702020053



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-747/Un.02/DD/PP.00.9/04/2021

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI DZIKIR UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN PRA-PERTANDINGAN PADA ATLET TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LAILA KHUSNUL MAR'ATI
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020053
Telah diujikan pada : Kamis, 15 April 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 607be5874e7b3



Penguji I
Drs. H. Abdullah, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6087758bba52b



Penguji II
Reza Mina Pahlewi, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6082ef391e760



Yogyakarta, 15 April 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 608776ae50728

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan serta keikhlasan hati, karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Kedua orangtua yang saya sayangi: Bapak Kuntono dan Ibu Yani Astuti yang selalu memberikan dukungan dengan penuh kasih sayang yang tulus.
2. Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Putera Muhammadiyah yang senantiasa mendidik saya dengan ilmu yang bermanfaat.



MOTTO

*“Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, Tanpa iman dan akhlak
saya menjadi lemah”*

“Tiada daya dan upaya kecuali dengan izin Allah”



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang selalu memberi inspirasi untuk bersabar dan saling peduli sesama.

Alhamdulillah, penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan segala partisipasinya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag. MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Drs. H. Muhammad Hafiun., M. Pd, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas segala bimbingan, dukungan dan ilmu yang telah diberikan.

5. Segenap Staff Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, dan staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang membantu memberi kemudahan urusan administrasi bagi penulis selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
6. IBU (Yani Astuti), AYAH (Kuntono), ADIK (Ahmad Syaifudin, Rahma Nurul Jamilah, dan Yusuf Ali Dzulqarnain), perjuangan dan dukungan kalianlah yang menjadikan penulis sampai di titik ini.
7. Sahabat AENG (Rhevi, Azizah, Lisa) yang selalu memberikan warna dalam persahabatan kita, semoga ketidakmutuan kita terjaga sampai anak cucu kita nanti.
8. Teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2017 yang selama 4 tahun belajar bersama dan saling mendukung.
9. Anggota TAPAK SUCI terutama pelatih TS UIN (Sandeia Yahya Angkasa) yang selalu memberikan motivasi agar tetap kuat.
10. Pelatih TAPAK SUCI UMY (mas Husni) yang sudah memberikan banyak inspirasi bagi penulis.
11. Rekan-rekan TAPAK SUCI UMY yang banyak membantu dan mendukung penulisan skripsi ini.
12. Aditia Puspita Ningrum yang selalu memberi *support* ketika penulis *down*, dan selalu memberikan banyak contoh bagaimana konseling islami dilaksanakan.

13. Ega Alberta Nur Rachmad yang selalu memberikan motivasi penulis untuk mencari ilmu dan menjadi orang yang tabah, serta senantiasa menemani penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
14. Teman-teman KKN 102 UIN di Tumpukan (Amir, Azizah, Akbar, Inas, Alda, Mahendra, Indri, Gibran, Syifa, Budi) yang telah mengajarkan banyak hal tentang kehidupan dan berjuang bersama memberikan makna dalam kegiatan kuliah kerja nyata.
15. Berbagai pihak yang telah membantu proses penulisan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat untuk berbagai pihak.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 09 April 2021

Penulis,



Laila Khusnul Mar'ati

ABSTRAK

LAILA KHUSNUL MAR'ATI, "Terapi Dzikir untuk menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan pada Atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta", Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Latar belakang penelitian ini karena melihat banyaknya fenomena dikalangan atlet yang mengalami kecemasan pra-bertanding, sehingga performa atlet ketika di lapangan menurun. Oleh karena itu, program terapi dzikir yang diberikan dapat memberikan power sehingga kecemasan pra-pertandingan berkurang. Permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini adalah: Bagaimana penerapan terapi dzikir dapat menghilangkan kecemasan pra-bertanding pada atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan terapi dzikir pada atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*), dengan mengambil latar Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Sumber data ialah dua pelatih tetap sebagai subjek utama, tiga orang mahasiswa dan Ketua UKM TAPAK SUCI UMY sebagai subjek pendukung. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang sudah terkumpul diuji keabsahannya dengan triangulasi teknik. Analisis data menggunakan tiga metode yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat membantu menghilangkan kecemasan pada atlet TAPAK SUCI.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Keyword: *Terapi Dzikir, Kecemasan, Atlet TAPAK SUCI.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
TRANSLITERASI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang	3
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Landasan Teori.....	11
G. Metode Penelitian.....	30

BAB II GAMBARAN UMUM.....	35
A. Sejarah Umum Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	35
B. Sejarah berdiri dan berkembang UKM TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	38
BAB III PELAKSANAAN TERAPI DZIKIR UNTUK MENGHILANGKAN KECEMASAN PRA-PERTANDINGAN ATLET TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA	51
A. Niat.....	54
B. Wudhu.....	55
C. Pelaksanaan Dzikir.....	57
D. Do'a.....	65
BAB IV PENUTUP	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
C. Penutup.....	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	Śā'	Ś	es titik atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥā'	Ḥ	ha titik di bawah
خ	Khā'	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	zet titik di atas
ر	Rā'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	es dan ye
ص	Şād	Ş	es titik di bawah
ض	Ḍād	Ḍ	de titik di bawah
ط	Ṭā'	Ṭ	te titik di bawah
ظ	Zā'	Z	zet titik di bawah
ع	'Ain	... ' ...	koma terbalik (di atas)
غ	Gayn	G	Ge
ف	Fā'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi

ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Waw	W	We
ه	Hā'	H	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof
ي	Yā	Y	Ye

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

Untuk bacaan panjang ditambah:

ا = ā

إِئ = ī

أُ = ū

Contoh:

رَسُولُ اللَّهِ

ditulis : rasūlullāhi

مَقَاصِدُ الشَّرِيعَةِ

ditulis : maqāṣidu al-syarī'ati

DAFTAR TABEL

- Tabel 1 : Struktur organisasi pengurus UKM TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Tabel 2 : Program Kegiatan UKM TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Pedoman Observasi dan Dokumentasi

Lampiran II : Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “Terapi Dzikir untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan pada Atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Untuk menghindari kebiasaan dalam penafsiran judul ini, maka akan diuraikan pengertian dari istilah yang terdapat dalam judul tersebut.

1. Terapi Dzikir

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit.¹ Terapi merupakan bentuk ikhtiar manusia agar terlepas dari cobaan yang diberikan oleh Allah yang berupa fisik maupun psikis. Terapi sering kali disangkut pautkan dengan kekuatan spiritual agar terapi bisa mengurangi keluhan pasien

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu asal kata dari *dzakara*, *yadzakuru*, *dzikran* yang mempunyai arti sebut dan ingat.² Sedangkan dzikir secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT.³ Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir

¹ Desy Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Amelia, 2003), hlm.472.

² Trianto Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2012), hlm. 235.

³ Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa*, (Surabaya: Karya Agung, 2008), hlm. 244.

berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).

Terapi dzikir adalah usaha manusia mendapatkan kesembuhan fisik maupun psikis dari Allah SWT dengan cara menyebut dan mengagungkan nama-nama Allah. Dengan cara berdzikir adalah obat terampuh untuk menyembuhkan penyakit yang ada didalam diri manusia.

2. Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan

Menghilangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah melenyapkan, membuat supaya hilang, lenyap.⁴

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan bisa dikatakan abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan ancaman, atau apabila datang tanpa penyebabnya. Pra-pertandingan merupakan tahapan sebelum atlet melakukan pertandingan utama.

Jadi yang dimaksud menghilangkan kecemasan pra-pertandingan dalam penelitian ini adalah melenyapkan perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri sebelum atlet melakukan pertandingan utama.

3. TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH (selanjutnya disingkat menjadi TAPAK SUCI)⁵ adalah salah satu seni beladiri yang bergabung

⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 545

⁵ Penelitian ini berpedoman pada Anggaran Dasar Perguruan TAPAK SUCI Pasal 1 bahwa organisasi ini adalah perguruan Seni Beladiri Indonesia TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH disingkat TAPAK SUCI. Disebutkan juga dalam Peraturan Khusus Nomor 2/1998 tentang Tradisi TAPAK SUCI bahwa penelitian Perguruan Seni Beladiri Indonesia ditulis

dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). TAPAK SUCI adalah salah satu organisasi ortonom Muhammadiyah yang secara resmi telah disahkan oleh Pimpinan Pusat Muhammadiyah melalui sidang tanwir pada tanggal 28 Juli-1 Agustus tahun 1967 sebagai organisasi ortonom Muhammadiyah ke-11.⁶

Jadi yang penulis maksud dari judul “Terapi Dzikir Untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-Pertandingan Pada Atlet TAPAK SUCI” adalah untuk melakukan *research* mengenai pelaksanaan terapi dzikir untuk menghilangkan kecemasan pra-pertandingan pada atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sesuai ajaran islam.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia dilahirkan ke dunia tidak dengan ketakutan maupun kecemasan. Ketakutan dan kecemasan sendiri datang karena adanya emosi yang berlebihan. Selain itu juga karena faktor keluarga, lingkungan, sekolah, dan pekerjaannya. Kecemasan-kecemasan yang tidak mendasar itulah yang akhirnya akan membuat seseorang merasa rendah diri.

Kecemasan tidak hanya dialami oleh individu biasa, namun kecemasan juga dapat dialami oleh para atlet di semua cabang olahraga khususnya pencak silat. Banyaknya antusiasme masyarakat untuk menonton sebuah pertandingan olahraga membuat beberapa atlet mengalami kecemasan.

dengan huruf Ordekas Kapital (kecil dan besar). Sedangkan TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH ditulis dengan huruf kapital (besar semua).

⁶ Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *Riwayat Singkat Keilmuan, Kelahiran, dan Semangat Perguruan TAPAK SUCI*, hlm. 18.

Faktor kecemasan atlet bisa dari dalam diri atlet itu sendiri juga bisa dari lingkungan sekitarnya. Dampak dari kecemasan atlet ini adalah menurunnya konsentrasi, hilangnya fokus dan spirit dari atlet tersebut. Oleh karena itu, terapi dzikir sangat diperlukan untuk mengurangi dampak dari kecemasan itu sendiri. Pada saat manusia atau individu sedang beribadah kepada Allah SWT. dan mengingatNya, maka manusia bisa merasakan penjagaan dan pengawasan dari Allah.

Terapi dzikir sangat diperlukan individu khususnya para atlet agar atlet selalu merasa percaya diri, tenang bathinnya, dan utamanya adalah merasa terlindungi oleh Allah SWT. hal ini sesuai dengan firman Allah QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

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

Yang artinya: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang.”*⁷

Pencak silat sebagai salah satu peninggalan budaya bangsa Indonesia, merupakan sebuah seni bela diri yang khas dan sesuai dengan kepribadian bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandung nilai seni yang berasal dari budaya asli Indonesia. Selain mengajarkan fisik, pencak silat juga mengajarkan ketahanan mental dan

⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, Surya Cipta Aksara, Surabaya, 1993, hlm. 373.

kerohanian pesertanya. Pencak silat melatih persertanya untuk lebih banyak menggunakan pikiran daripada menggunakan otot.

Sebagai ilmu bela diri, pencak silat melatih jiwa agar mampu menjadi tangguh dan cekatan dalam kehidupan sehari-hari. Mengutip dari penjelasan Maryono, tradisi pencak silat sebagai pendidikan terus berlangsung dan ini telah menjadi bagian dari kurikulum sekolah.⁸

TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH adalah salah satu beladiri yang bergabung dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). TAPAK SUCI merupakan salah satu dari sepuluh perguruan pencak silat yang menunjang pertumbuhan dan berkembangnya IPSI sebagai organisasi. TAPAK SUCI merupakan perguruan pencak silat yang berasas pada Islam, bersumber pada Al-Qur'an dan Al-Hadits, berjiwa persaudaraan dan berada dibawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah sebagai organisasi orthonom yang ke 11.

Sesuai dengan pernyataan O'ong Maryono, Perguruan Seni Beladiri Indonesia TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH merupakan perguruan yang paling representatif dalam memperjuangkan nilai-nilai Islam yang modernis. Hal ini dilatar belakangi dengan adanya aspek spiritual pencak silat yang pada awalnya dipenuhi dengan unsur-unsur mistik dan supranatural yang ada dalam berbagai perguruan pencak silat. Walaupun sampai sekarang ini masih ada, namun dalam IPSI sudah memberlakukan rasionalisasi dalam berpencak silat. O'ong Maryono (1999: 303-304)

⁸ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat*, (Bandung: PT. Remaja Roadakarya, 2014), hlm. 80.

Perguruan TAPAK SUCI berusaha memisahkan pencak silat dari unsur mistik serta mencari keseimbangan antara aspek fisik dan spiritual dalam beribadah kepada Allah SWT dan bertumpu kepada kecerdasan berfikir sebagai dasar kesempurnaan gerak yang dikembangkan untuk menolak kekuatan “magis” atau “supranatural” dalam pencak silat.

Dasar keilmuan TAPAK SUCI sudah jelas, yaitu tidak lepas dari sifat manusia sebagai kalifatullah di bumi, serta yang tidak pernah lepas dari Al-Qur'an dan Sunah Rasul. Dengan kenyataan tersebut sumber keilmuan TAPAK SUCI lebih dititik beratkan kepada pengertian manusia sebagaimana pengertian yang dikandung Al-Qur'an serta tanggung jawabnya sebagai hamba-Nya untuk selalu beramar ma'ruf dan bernahi mungkar, serta menjauhkan dirinya dari perbuatan syirik yang tercela. Dan pada hakekatnya beladiri TAPAK SUCI adalah beladiri yang didasari pada penggunaan kecepatan, ketangkasan, rasio, iman serta ketakwaan.⁹

Mengacu dari hal diatas penulis tertarik untuk meneliti bagaimana pelaksanaan terapi dzikir untuk menghilangkan kecemasan atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, sehingga pemikiran-pemikiran negatif dalam diri atlet dapat diatasi. Selain itu, program terapi dzikir yang diberikan agar dapat memberikan *power* sehingga kecemasan pra-pertandingan dapat dihilangkan.

⁹ <http://pptapaksuci.org/ketapaksucian/108-keilmuan-seni-beladiri-tapak-suci-sebuah-tinjauan-singkat.html>

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan terapi dzikir dapat menghilangkan kecemasan pada atlet TAPAK SUCI?

D. Tujuan dan Kegunaan penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan terapi dzikir pada atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam. Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan pedoman bagi peneliti yang ingin meneliti mengenai Terapi Dzikir untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan Atlet TAPAK SUCI.

b. Secara praktis

1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi penulis untuk dapat memberikan terapi dzikir yang terbaik bagi kliennya.

- 2) Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam Terapi Dzikir untuk Menghilangkan Kecemasan Pra-pertandingan Atlet TAPAK SUCI.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah mengungkapkan yang relevan dengan masalah penelitian. Kajian ini membahas mengenai kerangka teoritis yang dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang peneliti angkat, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adi Prasetyo, mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, pada tahun 2018. Dengan judul “Terapi Dzikir Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil dari terapi dzikir untuk mengendalikan emosi pendekar PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, dan dokumentasi. Objek dalam penelitian ini adalah bagaimana proses dan hasil terapi dzikir untuk mengendalikan emosi pendekar PSHT. Hasil dari penelitian ini adalah terapi dzikir yang digunakan untuk mengendalikan emosi cukup berhasil dengan presentase 90%. Dalam penelitiannya Adi Prasetyo berusaha mengatasi emosi

pendekar Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate dengan metode terapi dzikir.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rika Apriliyani, mahasiswa jurusan Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2019. Dengan judul, “Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa”. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 mahasiswa yang berusia 19-23 tahun. Metode penelitian ini dengan *quasy experimental* dengan *pretest and posttest control grup design*. Hasil dari penelitian ini adalah relaksasi dzikir efektif menurunkan kecemasan yang ditandai dengan frekuensi respirasi menggunakan alat *Nexus Biofeedback* tetapi terapi relaksasi dzikir belum efektif meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.¹⁰
3. Jurnal karya Massuhartono dan Mulyanti (2018) UIN Sulyhon Thaha Saifuddin Jambi dengan judul “Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa”.¹¹ Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dalam pelaksanaan terapi religi melalui dzikir di Instalasi Rehabilitasi Mental adalah dengan menggunakan

¹⁰ Rika Apriliyani, *Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa*, (Yogyakarta: Fakultas Sosial dan humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2019).

¹¹ Massuhartono & Mulyanti, *Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa*,(Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018).

2 metode yaitu terapi kelompok dan terapi langsung. Metode terapi kelompok adalah metode yang dilaksanakan beberapa rehabilitant dengan satu terapis sedangkan terapi langsung adalah terapi yang dilakukan dengan cara membimbing secara perorangan yang dilakukan oleh terapis yang dibantu oleh para seluruh komponen rumah sakit.

4. Jurnal Aisyatin Kamila (2020) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”.¹² Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dalam pelaksanaan terapi dzikir alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis. Selain itu, dzikir membangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi diri seseorang dalam menghadapi masa tua mereka secara lebih baik dan berkualitas.
5. Jurnal Citra Y. Perwitaningrum, dkk (2016) Universitas Islam Indonesia Yogyakarta dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”.¹³ Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penelitian ini merupakan penelitian *non-randomized pretest posttest control*

¹² Aisyatin Kamila, *Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020).

¹³ Citra Y. Perwitaningrum, dkk., *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2016).

design. Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan *Mann Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan kelompok yang diberi terapi relaksasi zikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi terapi relaksasi zikir.

Dari beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang di angkat oleh penulis tersebut di atas, ada beberapa hal yang menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Pada penelitian terdahulu, isi dari pokok pembahasannya antara lain tentang pendapat para ahli mengenai variabel yang diangkat, mengetahui pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya dan mengetahui metode variabel yang diangkat. Berbeda dengan kelima penelitian tersebut, penelitian yang penulis lakukan membahas tentang pelaksanaan terapi dzikir sebagai upaya untuk menghilangkan kecemasan pra-pertandingan pada atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

F. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang terapi dzikir

a. Pengertian terapi dzikir

Terapy (dalam bahasa inggris) berarti pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa arab terapy sepadan dengan Al-Istisyfa yang berasal dari kata *syafa-yasyfi-syifa* yang artinya menyembuhkan.¹⁴ Tujuan terapi dalam islam adalah:

¹⁴ M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 32-33.

- 1) Membersihkan kalbu dari penyakit-penyakit , baik penyakit yang berhubungan dengan Tuhan, penyakit yang berhubungan dengan diri sendiri (membebaskan diri dari ke'aku'an), dan penyakit yang berhubungan dengan manusia lain dan alam semesta.
- 2) Menguasai pengaruh dorongan-dorongan primitive, sehingga dorongan tersebut dapat dimanfaatkan sesuai dengan fungsinya.
- 3) Meningkatkan derajat dari nafs untuk mencapai tujuan penyempurnaan diri (insan kamil). Karena diri yang sempurna itu tidak akan pernah tercapai, maka usaha ini merupakan proses terus-enerus.
- 4) Menumbuhkan sifat, sikap, dan perbuatan yang baik (akhlaqul karimah).
- 5) Meningkatkan seluruh potensi untuk menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi.¹⁵

Dzikir dalam Al-Qur'an surat An-Nisa ayat 103 yang berbunyi:

¹⁵ M.A. Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, cet.II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 157-158.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ

فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atau orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa: 103)¹⁶

Pengertian dzikir menurut para ahli:

- 1) Menurut prof. Dr. H. Aboe Bakar Atjeh, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹⁷

¹⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, CU Bayan Qur'an, Depok, 2009, hlm. 95.

¹⁷ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, cet. VII (Solo: Ramadhan, 1992), hlm. 276.

- 2) Menurut dadang hawari, dzikir adalah ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah SWT. Seperti dalam QS. Al-A'raf ayat 205 yang berbunyi:

وَأذْكُر رَّبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Artinya: “Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai.” (QS. Al-A'raf: 205)¹⁸

Terapi dzikir dalam perspektif bimbingan dan konseling islam ialah proses pembersihan jiwa seorang individu dengan cara menyucikan hati dan mengendalikan penyakit dalam diri individu menggunakan dzikir yang merupakan salah satu teknik dalam konseling islami.

Terapi dzikir adalah usaha manusia untuk mendapatkan kesembuhan fisik maupun psikis dari Allah SWT dengan cara menyebut dan mengagungkan nama-nama Allah. Dengan berdzikir yang merupakan obat terampuh dalam menyembuhkan penyakit manusia.

¹⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010), hlm. 200.

b. Bentuk-bentuk Dzikir

- 1) Dzikir *qalby fikri*, yaitu dzikir dengan menggunakan hati dan pikiran. Hati memahami apa yang diucapkan lisan dan pikiran merenungkan makna dan konsekuensinya. Ketika lisan mengucapkan *Alhamdulillah*, hati dan pikiran menghadirkan berbagai macam nikmat, dan rahmat Allah yang ditebarkan di muka bumi.
- 2) Dzikir *lisani*, yaitu dzikir dengan ucapan. Seperti pujian kepada Allah, kalimat *tauhid*, *istighfar*, *sholawat* yang dibarengi dengan hati dan pikiran. Dzikir ini sangat dianjurkan oleh Nabi, agar manusia dapat melaksanakan dimanapun dan kapanpun.
- 3) Dzikir *fi'ly*, dzikir dengan perbuatan. Yaitu dengan melaksanakan perintah dan meninggalkan laranganNya dalam rangka taat kepadaNya.¹⁹

Bentuk-bentuk dzikir yang dikemukakan oleh Sukamto dalam Afif Ansori ada 4 yaitu:

- 1) Dzikir membangkitkan daya ingat.
- 2) Dzikir kepada hukum Ilahi.
- 3) Dzikir-dzikir mengambil pelajaran atau peringatan.
- 4) Dzikir meneliti proses alam.²⁰

¹⁹ Muhammad Mu'inudillah Basri, *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah SAW*, (Surakarta: Biladi, 2014), hlm. 19.

²⁰ Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm.

c. Pelaksanaan terapi dzikir

1) Metode terapi dzikir

a) Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan agar dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Sebagaimana dikemukakan oleh Walker bahwa teknik ini dapat digunakan pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah.

Terapi relaksasi juga merupakan cara yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan Bronker yang menyatakan bahwa mengendalikan gejala cemas bahkan stress bisa dilakukan dengan teknik relaksasi.²¹ Relaksasi yang digunakan untuk pengendalian kecemasan yaitu: relaksasi pernapasan dan relaksasi untuk mengendalikan kecemasan dan stress. Perbedaan dari kedua jenis relaksasi ini adalah situasi saat melakukan relaksasi.

b) Meditasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk

²¹ Tetti Soleharti dan Cecep Eli Kapsasih, *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternis*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm. 175.

mencapai sesuatu.²² Menurut kamus lengkap psikologi, *meditation* (meditasi) adalah satu upaya yang terus-menerus pada kegiatan berpikir, biasanya kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius). Refleksi mengenai hubungan antara orang yang bersemedi (meditator) dengan Tuhan.²³ Meditasi dzikir adalah gabungan antara meditasi dan dzikir, artinya meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah.

2) Cara dan etika berdzikir

Langkah pertama yang harus dilakukan oleh seseorang kepada Allah ialah dengan memperbanyak dzikir dengan lisan dan hatinya. Berdzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik dengan duduk, berdiri, atau sedang berbaring. Sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 191 yang artinya:

“yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan penciptaan langit dan bumi seraya berkata, “wahai Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini sia-sia, Mahasuci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.” (QS. Ali Imran: 191)

²² Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), cet III, hlm. 569.

²³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (terj) Kartini Kartono*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), cet XV, hlm. 294.

Etika yang harus diperhatikan dalam mengingat Allah ialah sebagai berikut:

- a) Niat ikhlas dalam berdzikir.
 - b) Suci dari hadas dan najis.
 - c) Berdzikir hendaknya dilakukan ditempat yang bersih.
 - d) Serius dan bersungguh-sungguh dalam berdzikir.
 - e) Khusyuk dan konsentrasi dalam berdzikir.
 - f) Merendahkan suara dalam berdzikir.
 - g) Optimis dalam berdzikir.²⁴
- 3) Bacaan yang digunakan

Adapun jenis dzikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Istighfar (*Astaghfirullahal'adzim*)

Artinya: “aku mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung”

Manfaat dari dzikir ini adalah menjadi sebab pengampunan dosa. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ali 'Imran ayat 135 yang artinya:

“Dan orang-orang yang apabila berbuat keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah?”

²⁴ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, (Jakarta: AMZAH, 2011), hlm. 5-13.

Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.” (QS. Ali ‘Imran:135)²⁵

2) Tahlil (*laa ilahailallahu*)

Artinya: “*tiada Tuhan selain Allah*”

Manfaat dari dzikir ini adalah dapat memperbarui iman. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah Saw yang artinya: “*perbaruilah imanmu*” Ada yang bertanya, “*bagaimana cara memperbarui iman, ya Rasulullah?*”, “*perbanyaklah membaca laa ilaha ilallah*” jawab Rasul. (HR. Ahmad dan Hakim)

3) Hauqolah (*laa hawla wala quwwata illabillah*)

Artinya: “*tiada daya dan upaya kecuali dengan izin Allah*”

Manfaat dari dzikir ini adalah mendatangkan kekuatan dari dalam diri kita karena di dalamnya ada harapan (roja’) akan datangnya pertolongan Allah SWT dalam setiap masalah yang kita hadapi. Dzikir hauqalah adalah cara islami untuk mengatasi masalah, melenyapkan beban, mengatasi galau, risau, atau resah-gelisah, dengan memohon pertolongan Allah SWT.

d. Pendekatan dan manfaat terapi dzikir

Adapun pendekatan dalam terapi dzikir antara lain:

²⁵ Departemen Agama RI., *Al-QUR’AN DAN TERJEMAHANNYA*, Jakarta, 1993, hlm. 98.

- 1) Pendekatan totalis yaitu memandang manusia sebagai wujud yang menyatu baik dari segi jasmani kebendaan maupun rohani kejiwaan, baik dari segi fisik material maupun mental spiritual.
- 2) Manusia dilihat dari perwujudan seutuhnya. Dengan sistem ini seluruh aspek kehidupan manusia tidak lepas dari perhatian dakwah. Pandangan ini bersumber dari firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an bahwa Islam adalah agama fitrah dan manusia diciptakan menurut kodratnya.
- 3) Pendekatan *realistic*, bahwa manusia memiliki kelemahan-kelemahan, keterbatasan, juga potensi untuk maju.
- 4) Pendekatan legitimasi, bahwa ibadah tidak hanya terbatas kepada amaliyah, tetapi lebih luas pengertiannya yaitu perbuatan yang dilakukan dengan niat karena Allah, kemudian dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.
- 5) Pendekatan moralitas, untuk mamperbaiki peradaban manusia harus dimulai dari moralnya. Nabi Muhammad diutus Allah untuk menyempurnakan akhlaknya.²⁶

Sedangkan manfaat dari terapi dzikir antara lain:

- a) Segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- b) Memperkuat kalbu dan badan, membuat kalbu dan wajah menjadi bersinar.

²⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Operasional Penyuluh Agama*, (Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji, 1997), hlm. 28.

- c) Mempermudah datangnya rezeki.
- d) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istikomah dalam setiap urusan.
- e) Munculnya sikap muraqabah (merasa diawasi oleh Allah) yang dapat mengantarkan kondisi Ihsan. Yaitu, kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya.
- f) Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan.
- g) Menghapus dosa dan kesalahan, karena setiap amal kebaikan akan menghapus kesalahan.
- h) Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, kesalahan dari setan dan tentaranya.
- i) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
- j) Allah pun bersama mereka yang berdzikir dengan menganugerahkan kedekatan, kekuasaan, cinta, taufik, serta perlindungan-Nya.²⁷

Jadi terapi dzikir yang dimaksud adalah usaha manusia mendapatkan kesembuhan fisik maupun psikis dari Allah SWT dengan cara menyebut dan mengagungkan nama-nama Allah.

²⁷ Ibnu 'Athaillah al-Sakandari, *Zikir Penenteram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 74-83.

2. Tinjauan tentang kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Sedangkan Gangguan kecemasan adalah sekelompok kondisi yang memberi gambaran penting tentang kecemasan yang berlebihan, disertai respons perilaku, emosional, dan fisiologis.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi alami yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.²⁸

a. Gejala Kecemasan

Nevid Jeffrey S, Spencer A, & Greene Beverly mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, diantaranya yaitu :

- 1) Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak

²⁸ Fitri Fauziah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI-Press, 2007), hlm. 73.

kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.

- 2) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- 3) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.²⁹

b. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

1) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

²⁹ Nevid Jeffery S., dkk., *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), hlm. 164.

2) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.³⁰

c. Macam-macam Kecemasan

Kartono Kartini membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada

³⁰ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta: Pustaka Populer obor, 2003), hlm. 11.

individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

2) Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan macam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah

tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar).³¹

3. Tinjauan tentang pencak silat

Perguruan seni beladiri indonesia yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pencak silat, yaitu budaya bangsa yang luhur dan bermoral, yang perlu dilestarikan, dikembangkan, dan diamankan serta dijaga dari pengaruh syirik dan menyesatkan yang dapat menodai nilai luhur yang terkandung didalamnya.

Menurut kamus besar bahasa indonesia, pencak berarti permainan atau keahlian mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Sedangkan pencak silat berarti seni beladiri khas indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan dan perkelahian.³²

Menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Sjukur:

“pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Sedangkan, silat merupakan unsur teknik menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan didepan umum.”³³

Pencak silat adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur

³¹ Kartini Kartono, *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 45.

³² Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm. 663.

³³ O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*, (Yogyakarta: Galang Press, 2000), hlm. 4.

teknik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan secara umum.³⁴ Silat mungkin juga berasal dari kata “*sila*” yang berarti pekerti, watak, akhlak atau sifat (karakteristik). Kata susila dan Pancasila, misalnya, mempunyai kaitan dengan akhlak atau sifat, serta watak. Susila berarti watak atau akhlak yang baik, dan Pancasila berarti sifat atau karakteristik bangsa Indonesia. Sehingga makna dari kata pencak silat adalah nilai etis, teknis, estetis dan stletis sebagai satu kesatuan.³⁵

Sedangkan TAPAK SUCI adalah organisasi ortonom Muhammadiyah yang secara resmi telah disahkan oleh Pimpinan Pusat Muhammadiyah melalui sidang Tanwir pada tanggal 28 juli-1 Agustus tahun 1967 sebagai organisasi ortonom Muhammadiyah ke-11.³⁶ Terjadi sedikit perubahan terhadap nama perguruan menjadi Perguruan Seni Beladiri Indonesia TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH.

TAPAK SUCI merupakan salah satu anggota PB IPSI yang saat ini diketuai oleh Afnan Hadi Kusumo. TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH adalah salah satu dari sepuluh perguruan historis yang berperan penting dalam menyatukan dan mengeksistensikan pencak silat, tidak hanya di tingkat nasional tetapi hingga ranah internasional.

³⁴ Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat*, (Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya), hlm. 85.

³⁵ Notosoejitno, *Khazanah Pencak Silat*, (Jakarta: CV. Sagung Seto, 1997), hlm. 36-37.

³⁶ Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *Riwayat singkat keilmuan, kelahiran dan perkembangan perguruan TAPAK SUCI*, hlm. 18.

TAPAK SUCI adalah organisasi orthonom persyarikatan Muhammadiyah yang berlandaskan aqidah Islam serta senantiasa mengajarkan tuntunan ajaran Islam dengan mengindahkan hukum-hukumnya dan menjalankan ibadahnya. TAPAK SUCI merupakan sarana dakwah amar ma'ruf nahi mungkar yang bergerak dalam seni beladiri yang melaksanakan tujuan Muhammadiyah dan sebagai usaha mempertinggi ketahanan Nasional.³⁷

Selain sebagai bagian dari IPSI, TAPAK SUCI adalah organisasi orthonom persyarikatan Muhammadiyah yang berlandaskan aqidah Islam dan senantiasa mengajarkan tuntunan ajaran-ajaran Islam dengan menjalankan ibadah dan syariat-syariatnya. Seluruh anggota TAPAK SUCI baik itu siswa, kader maupun pendekar yang berniat untuk belajar sungguh-sungguh pencak silat TAPAK SUCI harus beragama Islam serta bersedia menjadi anggota Muhammadiyah. Syarat-syarat tersebut tentu sesuai dengan tujuan TAPAK SUCI yaitu menghimpun umat Muhammadiyah untuk mempelajari pencak silat yang bersih dari ilmu syirik.³⁸

Semua anggota atau kader TAPAK SUCI yang berniat belajar TAPAK SUCI dengan bersungguh-sungguh harus beragama Islam serta bersedia menjadi anggota Muhammadiyah. Syarat-syarat tersebut sesuai

³⁷ Pimpinan Pusat Muhammadiyah, *Kemuhammadiyah* 3, (Majlis Pustaka, 1996), hlm. 78.

³⁸ NN, "*Model Tabligh Perguruan TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH*". (Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung), hlm. 2-3.

dengan tujuan TAPAK SUCI yaitu berhimpun umat Muhammadiyah untuk belajar ilmu pencak silat yang ‘bersih dari ilmu kesesatan syirik’. Di setiap sesi latihan, penanaman ajaran Islam tidak dirasakan langsung oleh siswa maupun kadernya. Semua proses Indoktrinasi pengajaran Islam di laksanakan secara terselubung. Karena pelatihan yang di laksanakan TAPAK SUCI senantiasa menekankan aspek belajar (agama Islam) dan bermain (berlatih jurus-jurus). (Jabrohim dan Setiawan Farid [ed] 2009: 219).

Banyak hal positif yang didapat di TAPAK SUCI, pembentukan mental yang kuat dan kepribadian yang baik menjadi tujuan utama dari perguruan tersebut. Karena didalam TAPAK SUCI sendiri tidak hanya mengajarkan ilmu bela diri fisik dan otot semata, namun juga mengajarkan nilai-nilai keislaman. Dengan harapan, siswa ataupun kader yang mengikuti TAPAK SUCI tidak hanya pandai dalam hal kekuatan fisik akan tetapi juga menerapkan nilai keagamaannya.

TAPAK SUCI memantapkan diri sebagai gerakan olahraga dan seni. Oleh karenanya, keilmuan dalam TAPAK SUCI ditampilkan dalam empat aspek: aspek mental-spiritual, olahraga, seni, dan beladiri. Mengenai ilmu kebal sudah ditinggalkan karena anjuran dari Majelis Tarjih Pimpinan Pusat Muhammadiyah agar ilmu tersebut disimpan supaya tidak menimbulkan riya’.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan atau kancan (*field research*), yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dilakukan dilapangan, seperti dilingkungan masyarakat, lembaga-lembaga dan organisasi kemasyarakatan dan lembaga pemerintahan.³⁹ Dalam hal ini, berada di lingkungan organisasi Muhammadiyah dan Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif menurut Bog dan Tylor didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan tentang orang-orang maupun perilaku yang diamati.

2. Subjek dan objek penelitian.

- a. Subjek penelitian yang digunakan sebagai teknik *purposive sampling*, yaitu dipilih beberapa orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial atau obyek yang diteliti.⁴⁰ Subjek kunci dari penelitian ini adalah Ketua Umum TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, pelatih cabang dan atlet TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

³⁹ Sarjono, dkk, *Panduan Penelitian Skripsi*, (Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004), hlm. 21.

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan ...*, hlm. 303.

- b. Objek penelitian adalah sesuatu yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian.⁴¹ Yang dijadikan objek dari penelitian ini adalah terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan pra-pertandingan atlet TAPAK SUCI di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

3. Metode pengumpulan data

Untuk mendapatkan data yang relevan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan beberapa metode, yaitu:

a. Observasi

Metode ini digunakan untuk mengetahui secara langsung mengenai pelaksanaan terapi dzikir di TAPAK SUCI, pada pelaksanaan kegiatan-kegiatan dalam perguruan TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dengan demikian penulis dapat mengetahui bagaimana terapi dzikir yang ditanamkan dalam setiap kegiatan TAPAK SUCI.

b. Wawancara

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur. Penulis dalam melaksanakan interview menggunakan panduan wawancara yang berisi butir-butir pertanyaan untuk diajukan kepada informan. Metode ini dipilih dengan dua alasan: pertama, penulis dapat menggali apa saja yang diketahui dan dialami oleh subjek yang diteliti, tetapi juga apa yang tersembunyi

⁴¹ Khusaini Usman dan Purnama Setiyadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hlm. 96.

jauh didalam diri subjek. Kedua, apa yang ditanyakan kepada informan bisa mencakup hal-hal yang bersifat lintas waktu, yang berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang dan masa yang akan datang.

Metode ini digunakan untuk memperoleh gambaran serta pernyataan secara langsung dari pihak perguruan, mengenai pelaksanaan Terapi Dzikir dalam Perguruan TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah Ketua Umum, Pelatih, dan atlet.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu cara untuk memperoleh data yang berasal dari sumber bukan manusia (*non-human resources*). Dokumen terdiri dari tulisan pribadi (seperti buku harian), surat-surat, foto dan dokumen resmi.⁴²

Studi dokumen ini merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data dari dokumen perguruan, antara lain tentang profil Perguruan TAPAK SUCI, arsip-arsip, peta atau gambar, serta dokumen lain yang relevan.

4. Analisis Data

Proses analisis data dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, baik dari data wawancara, pengamatan

⁴² Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), hlm. 6.27.

yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan di lokasi penelitian, dokumen pribadi, dokumen resmi, gambar, foto dan lain sebagainya.⁴³ Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif yang dimana penulis melakukan deskripsi setelah pengumpulan data dan penyelesaian datanya sehingga memudahkan pembaca dalam memahaminya. Kemudian diinterpretasikan dengan jelas untuk menjawab berbagai permasalahan yang diajukan, data yang dipaparkan harus sedetail mungkin dan diambil sebuah kesimpulan. Metode analisis data terdiri dari tiga jalur, yaitu:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Langkah ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan suatu penyajian sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Dari display ini diharapkan data dapat terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan semakin mudah dipahami.

⁴³ M. Djunaedi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 245.

c. Penarikan Kesimpulan atau Verifikasi

Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah proses perumusan makna dari hasil penelitian yang diungkapkan dengan kalimat yang singkat, padat dan mudah dipahami untuk mencari pembenaran dan persetujuan sehingga validitas dapat dicapai.⁴⁴

5. Uji Validitas Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data dilakukan untuk membuktikan bahwa penelitian yang dilaksanakan benar-benar penelitian ilmiah serta untuk menguji data yang diperoleh. Agar data pada penelitian kualitatif dapat dipertanggungjawabkan sebagai penelitian ilmiah, perlu dilakukan uji keabsahan data. Adapun uji keabsahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan triangulasi. Menurut Wiliam Wiersma, triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu. Dengan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.⁴⁵

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan triangulasi teknik untuk menguji keabsahan data yang diperoleh dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Contohnya, untuk mengecek data dapat melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi.

⁴⁴ Mathew B. Miles dan A. Michael Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press, 1992), hal 16-19.

⁴⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 270.273

BAB IV

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini.

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan penulis, penulis menyimpulkan bahwa proses pelaksanaan terapi dzikir untuk menghilangkan kecemasan pra-pertandingan atlet TAPAK SUCI sebagai berikut:

1. Pelaksanaan terapi dzikir menggunakan metode relaksasi. Keadaan dimana seorang atlet berada dalam kondisi tenang dan tidak tegang. Untuk mencapai keadaan tersebut maka dibutuhkan teknik tertentu.
2. Pelaksanaan dzikir:
 - a. Niat ikhlas karena Allah semata
 - b. Wudhu (bersuci)
 - c. Dzikir
 - d. Do'a

B. SARAN

1. Bagi UKM TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Penulis sangat mengapresiasi tindakan pelatih TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, karena dibawah asuhannya kecemasan pra-pertandingan yang sering atlet alami dapat dihilangkan. Sehingga atlet dapat menampilkan performanya secara maksimal, dan

prestasi gemilang dapat dicapai oleh Atlet TAPAK SUCI Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian ini hendaknya memperluas cakupan penelitian penelitian tidak hanya terbatas pada proses terapinya, namun juga melihat dari aspek yang lebih luas.

C. PENUTUP

Alhamdulillah, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan kelancaran yang Allah berikan. Terimakasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah senantiasa membalas semua amal baik atas kesabaran dan bimbingannya. Penulis pun menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Dengan demikian, diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Al Hafid bin Ibnu Hajar Al Asqalani, *Kitab Bulughul Maram...*
- Al-Sakandari, Ibnu 'Athailah, *Zikir Penenteram Hati*, Jakarta: Zaman, 2013.
- Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi, *Etika Berdzikir Berdasarkan Al-Qur'an dan Sunnah*, Jakarta: AMZAH, 2011.
- Anshori, Afif, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Anwar, Desy, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Amelia, 2003.
- Apriliyani, Rika, *Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kebahagiaan Pada Mahasiswa*, Yogyakarta: Fakultas Sosial dan humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2019.
- Atjeh, Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat Cet. VII*, Solo: Ramadhan, 1992.
- Aziz, Moh. Ali, *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2016.
- Basri, Muhammad Mu'inudillah, *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah SAW*, Surakarta: Biladi, 2014.
- Chaplin, J.P., *Kamus Lengkap Psikologi (terj) Kartini Kartono*, cet XV, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *CU Bayan Qur'an*, Depok, 2009.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Operasional Penyuluh Agama*, Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji, 1997.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Surya Cipta Aksara*, Surabaya, 1993.
- Drs. H. Moh Rifa'I, *300 Hadits Bekal Dakwah dan Pembina Pribadi Muslim*, Semarang: Wicaksana, 1980.

- Fatih, Kholil Abu, *Masail Diniyyah*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2012.
- Fauziah, Fitri dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI-Press, 2007.
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2010.
- Jeffery S., Nevid, Rathus Spencer A., dan Greene Beverly, *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Erlangga, 2005.
- Kartono, Kartini, *Kenakalan Remaja*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006.
- Khusaini, Usman dan Purnama Setiyadi Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Maryono, O'ong, *Pencak Silat Merentang Waktu*, Yogyakarta: Galang Press, 2000.
- Mulyana, *Pendidikan Pencak Silat*, Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2013.
- Musnar, Thohari, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Nawawi, Ismail, *Risalah Pembersih Jiwa*, Surabaya: Karya Agung, 2008
- NN, "*Model Tabligh Perguruan Tapak suci Putera Muhammadiyah*". Bandung: Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
- Notosoejitno, *Khazanah Pencak Silat*, Jakarta: CV. Sagung Seto, 1997.
- Pimpinan Pusat Muhammadiyah, *Kemuhammadiyah 3*, Majelis Pustaka, 1996.
- Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga TAPAK SUCI PUTERA MUHAMMADIYAH tahun 2012*.

Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *keilmuan seni beladiri tapak suci sebuah tinjauan singkat*, <http://pptapaksuci.org/ketapaksucian/108-keilmuan-seni-beladiri-tapak-suci-sebuah-tinjauan-singkat.html>, diakses tanggal 14 Desember 2020.

Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *Kode Etik Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah*.

Pimpinan Pusat TAPAK SUCI, *Riwayat Singkat Keilmuan, Kelahiran, dan Semangat Perguruan TAPAK SUCI*.

Ramaiah, Savitri, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer obor, 2003.

Safari ,Trianto dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.

Sarjono, dkk, *Panduan Penelitian Skripsi*, Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004.

Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2011.

Solihin, M., *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.

Subandi, M.A., *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental cet.II*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1989.