

**TERAPI DZIKIR UNTUK MENYEMBUHKAN  
DEPRESI AKIBAT PERCERAIAN  
(Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan  
Brondong, Lamongan)**



**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**Ashimatul Wahdah Al-Faidah**

**NIM 19102020006**

**Pembimbing**

**Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd**

**NIP 19620520 198903 1 002**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2022**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

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

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

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

Nama : Ashimatul Wahdah Al-Faidah  
NIM : 19102020006  
Judul Skripsi : Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang warga Desa Sendangahrjo, Kecamatan Brondong, Lamongan)

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.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 5 November 2022

Mengetahui:  
Ketua Jurusan

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

Pembimbing Skripsi

Drs. Muhammad Hafidun, M.Pd.  
NIP. 19620520 198903 1 002



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2062/Un.02/DD/PP.00.9/12/2022

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI DZIKIR UNTUK MENYEMBUHKAN DEPRESI AKIBAT PERCERAIAN  
(STUDI KASUS TERHADAP SEORANG WARGA DESA SENDANGHARJO,  
KECAMATAN BRONDONG, LAMONGAN)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ASHIMATUL WAHDAH AL-FAIDAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020006  
Telah diujikan pada : Jumat, 25 November 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Drs. Muhammad Hafidun, M.Pd  
SIGNED

Valid ID: 63a54dd165387



Penguji I

Drs. Abror Sodik, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 63a5261af3846



Penguji II

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 63a40abea56a3



Yogyakarta, 25 November 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 63a553d14f1e4

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashimatul Wahdah Al-Faidah  
NIM : 19102020006  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 26 November 2022  
Yang menyatakan,



Ashimatul Wahdah Al-Faidah  
NIM. 19102020006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashimatul Wahdah Al-Faidah

NIM : 19102020006

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Jurusan/  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam  
ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang  
menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

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

Yogyakarta, 26 November 2022  
Yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Ashimatul Wahdah Al-Faidah  
NIM. 19102020006

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Terima kasih penulis ucapkan untuk:*

*Kedua orang tua penulis*

*Bapak Faizin, S.Pd. dan Ibu Hidayatur Rohmah*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenteram”. (Q.S. Ar-Ra’d: 28).<sup>®1</sup>



---

<sup>®</sup> Al-Qur’an dan Terjemahan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 252.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala pujian hanya milik Allah SWT. Dia-lah yang telah menganugerahkan Al-Qur'an sebagai pedoman untuk semua makhluk-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, maupun umatnya yang selalu setia mengikuti sunnahnya.

Dengan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Terapi dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus pada Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan). Untuk itu, penulis dengan segala ketulusan dan kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dengan memberikan masukan dan kontribusi berarti dalam proses penelitian dan penyusunan skripsi, sehingga tugas akhir ini terselesaikan dengan baik, antara lain 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 Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.



3. Bapak Slamet, M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Irsyadunnas. M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mengarahkan serta membimbing selama menjalani kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Drs. H. Muhammad Hafidun, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mengarahkan serta membimbing dalam penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Bapak Drs. Abror Sodik, M.Si. dan Dr. H. Muhsin Kalida, S.Ag., MA., M.Pd., selaku dewan penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat baik dalam proses perbaikan skripsi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan untuk penulis selama menempuh pendidikan.
8. Seluruh pegawai dan staf tata usaha program studi Bimbingan Konseling Islam dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Mba SU (subjek penelitian) yang telah bersedia untuk membantu memberikan data serta informasi dalam penyusunan skripsi.
10. Kepada adikku, Dik Muhammad Husain Abdillah Al-Fayd dan Dik Nishfiyatul Laily Al-Faidah yang selalu menjadikan penulis motivasi untuk semangat dalam menyelesaikan skripsi.

11. Kepada keluarga besar Bani Djani dan Bani Sulikhan, terima kasih untuk kebersamaan dan kehangatannya kepada penulis semoga *ukhuwah* ini selalu terjaga.
12. Kepada Pengasuh Asrama Al-Hikmah dan Asrama *Tahfidzul Qur'an* Al-Hikmah Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta, Bapak Saeful Anam, Ibu Hindun Asfiah, dan Ibu Lailatul Izzah terima kasih atas bimbingan dan arahannya kepada penulis sehingga menjadi pribadi yang selalu belajar untuk lebih baik.
13. Teman-teman seperjuangan program studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019, khususnya Mba Indah, Khefi, dan Febi yang senantiasa memberikan kehangatan selama kuliah, berbagi semangat kebahagiaan dan ilmu kepada penulis.
14. Teman-teman KKN 108, Halla, Kuni, Riri, Qori, Rizki, Attaqy, Adib, Ahsan, Ean terima kasih atas kehangatan dan kebersamaan semoga *ukhuwah* ini selalu terjaga.
15. Pengasuh, guru-guru, pembina, dan santri Yayasan Pondok Pesantren Pangeran Diponegoro terima kasih atas pelajaran dan motivasi yang sangat berharga bagi penulis.
16. Teman-teman PPL, Aulia dan Bakhiyah terima kasih atas kehangatan dan kebersamaan semoga *ukhuwah* ini selalu terjaga.
17. Bu Suwi, Bu Devi, Pak Kumbang, dan guru-guru SMP IT Abu Bakar yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu terima kasih atas pelajaran dan motivasi yang sangat berharga bagi penulis.

18. Kepada teman-teman terbaikku, Aunia Shifni El Wardah, Filzah Tsani Anastasyia, Nur Rohmatun Nisa', Syifa' Qolbiyatuz Zahro terima kasih atas kehangatan serta kebersamaan yang telah diberikan kepada penulis.
19. Kepada teman-teman seperjuangan di Asrama Al-Hikmah Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta, Putri, Himmah, Fatiyah, Jum, Fina, Ana Zahra, Ana Hasan, Ramdani, Nidana, Jijah, Dinda, serta teman-teman pengurus Asrama Al-Hikmah khususnya Mba Elma, Mba Naili, Mba Naya, Mba Icha dan yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, nasehat, arahan yang diberikan kepada penulis.
20. Kepada teman-teman seperjuangan di Asrama *Tahfidzul Qur'an* Al-Hikmah Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta, Mba Ama, Ulil, Mba Hanim, Anis, Eva, Umi, Maya, Viya, Mba Layyin, Fazah, Auli, Malia, Azwa, Fahma, Tia terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan yang diberikan kepada penulis.
21. Bu Nafi, Bu Wuri, Bu Ifah, semua guru dan staf TK Al-Azhar 31 Yogyakarta terima kasih atas kesempatan dan pelajarannya yang sangat berharga bagi penulis sehingga bisa mengembangkan kompetensi mengajar lebih baik.
22. Semua pihak yang telah ikut berjasa dalam penyusunan skripsi ini yang belum dapat penulis sebutkan satu-satu.

Kepada semua pihak tersebut, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima oleh Allah SWT, dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya. Aamiin.

Akhirnya, besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan sumbangan bagi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Yogyakarta, 26 November 2022



Ashimatul Wahdah Al-Faidah



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Ashimatul Wahdah Al-Faidah, “Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan)”, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Kasus perceraian di sejumlah daerah di tanah air dewasa ini mengalami peningkatan, terutama di daerah-daerah dengan populasi yang besar. Perceraian selalu dilatarbelakangi oleh adanya faktor yang menyebabkan perceraian. Di samping itu, peristiwa perceraian senantiasa membawa dampak yang cukup mendalam khususnya dalam hal psikologis. Dampak psikologis yang sering terjadi akibat dari perceraian adalah depresi. Salah satu penanganan depresi adalah dengan terapi dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan pelaksanaan tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian. Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan data deskriptif. Subjek pada penelitian ini yaitu SU warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan yang mengalami depresi akibat perceraian. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan observasi *non partisipan*, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis dengan tahapan data *reduction*, data *display*, dan data *conclusion drawing/ verification*. Uji keabsahan datanya menggunakan triangulasi teknik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap-tahap terapi dzikir yang dilakukan oleh subjek penelitian secara mandiri dilaksanakan melalui tiga tahap, pertama tahap pendahuluan, yaitu pemilihan tempat, kesopanan dan *takzim dalam berdzikir*, pemilihan posisi duduk, berwudhu. Kemudian tahap pelaksanaan, yaitu niat, membaca basmalah dan Surat Al-Fatihah beserta tawasul, membaca bacaan-bacaan dzikir, keseriusan dan kesungguhan dalam berdzikir. Terakhir adalah tahap penutup, yaitu berdiam diri.

**Kata Kunci: Terapi Dzikir, Depresi Akibat Perceraian.**

## **ABSTRACT**

Ashimatul Wahdah Al-Faidah, "Dhikr Therapy to Cure Depression Due to Divorce (Case Study Against a Resident of Sendangharjo Village, Brondong District, Lamongan)", Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.

Divorce cases in a number of regions in Indonesia are currently experiencing an increase, especially in areas with large populations. Divorce is always motivated by factors that cause divorce. In addition, the event of divorce always has a fairly deep impact, especially in psychological terms. The psychological impact that often occurs as a result of divorce is depression. One of the treatments for depression is dhikr therapy. This study aims to identify and describe the implementation of the stages of dhikr therapy to cure depression due to divorce. This research was conducted using a qualitative approach with descriptive data. The subjects in this study were SU, a resident of Sendangharjo Village, Brondong District, Lamongan who was depressed due to divorce. While data collection is done by non-participant observation, interviews, and documentation. This study uses analysis with the stages of data reduction, data display, and data conclusion drawing/verification. Test the validity of the data using technical triangulation.

The results showed that the stages of dhikr therapy carried out by research subjects independently were carried out through three stages, the first is the preliminary stage, namely choosing a place, politeness and reverence in dhikr, choosing a sitting position, performing ablution. Then the implementation stage, namely the intention, reading basmalah and Surah Al-Fatihah along with tawasul, reading dzikir readings, seriousness and earnestness in dhikr.

**Keywords: Dhikr Therapy, Depression Result Divorce.**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	4
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	8
E. Kajian Pustaka .....	9
F. Kerangka Teori .....	15
G. Metode Penelitian .....	37

BAB II:	PROFIL SUBJEK PENELITIAN	
	A. Identitas Diri Subjek .....	45
	B. Latar Belakang Ekonomi Subjek .....	46
	C. Latar Belakang Pendidikan Subjek .....	47
	D. Profesi Subjek .....	48
	E. Kehidupan Keluarga Subjek .....	49
	F. Masa Perceraian .....	50
	G. Masa Depresi .....	53
BAB III:	TAHAP-TAHAP TERAPI DZIKIR UNTUK MENYEMBUHKAN DEPRESI AKIBAT PERCERAIAN	
	A. Tahap Pendahuluan .....	58
	B. Tahap Pelaksanaan .....	64
	C. Tahap Penutup .....	70
BAB IV:	PENUTUP	
	A. Kesimpulan .....	72
	B. Saran-Saran .....	72
	C. Kata Penutup .....	73
	DAFTAR PUSTAKA .....	74
	LAMPIRAN-LAMPIRAN	



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Istilah penting yang membentuk kesatuan judul perlu dijelaskan untuk menghindari kesalahpahaman dan multitafsir, serta memberikan pemahaman yang jelas mengenai lingkup pembahasan secara komprehensif. Adapun beberapa istilah penting yang terdapat dalam judul antara lain, sebagai berikut:

#### 1. Terapi Dzikir

Terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.<sup>1</sup> Dzikir mampu menghadirkan rasa tuma'ninah, yakni perasaan tenang dan tenteram yang mendalam sebagai anugerah Allah.<sup>2</sup>

Dari pengertian-pengertian yang telah disebutkan di atas, terapi dzikir dalam penulisan ini merupakan upaya perlakuan melalui aktivitas yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mampu menghadirkan rasa tuma'ninah.

---

<sup>1</sup> Tria Widyastuti, dkk, *Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*, (Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 2019), hlm. 147-157.

<sup>2</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 155.

## 2. Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian

Menyembuhkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah menjadikan sembuh. Sembuh adalah menjadi sehat kembali.<sup>3</sup> Kemudian depresi adalah keadaan seseorang mengalami gangguan suasana hati pada seseorang yang ditandai dengan perasaan muram, sedih yang berlebihan, tak mempunyai gairah, merasa tak berharga, dan terkadang dirinya tak mempunyai harapan, kemudian dalam pemikirannya selalu berpusat pada kesalahan dirinya, dan merasa dirinya tak mempunyai harapan serta pikiran untuk bunuh diri.<sup>4</sup> Menurut KBBI akibat adalah akhir atau hasil suatu peristiwa.<sup>5</sup> Dan perceraian adalah ikrar suami dihadapkan sidang Pengadilan Agama yang menjadi salah satu sebab putusnya pernikahan.<sup>6</sup>

Dari pengertian-pengertian tersebut di atas, maka yang dimaksud menyembuhkan depresi akibat perceraian dalam penelitian ini adalah proses menjadikan seorang sehat kembali karena adanya gangguan suasana hati disertai dengan tidak berfungsinya gerak dan tubuh dengan baik yang disebabkan oleh hasil akhir dari putusnya pernikahan.

---

<sup>3</sup> KBBI Online (Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kemendikbud).

<sup>4</sup> Jiwo T, "Depresi: Panduan Bagi Pasien, Keluarga, Teman Dekat. Jawa Tengah: Pusat Pemulihan dan Pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa", 2012.

<sup>5</sup> KBBI Online.

<sup>6</sup> Kompilasi Hukum Islam Pasal 117.

### 3. Studi Kasus Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan

Studi Kasus dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia artinya sebuah pendekatan untuk meneliti gejala sosial dengan menganalisis satu kasus secara mendalam dan utuh.<sup>7</sup>

Sedangkan studi kasus seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan adalah satu orang yang bertempat tinggal di Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan yang akan diteliti gejala sosialnya dengan menganalisis kasus secara mendalam dan utuh.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul penulisan “Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan)” adalah upaya perlakuan melalui aktivitas yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT oleh seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan untuk menjadikan sembuh karena gangguan suasana hati yang disebabkan oleh hasil akhir dari putusnya pernikahan.

---

<sup>7</sup> KBBI Online.

## B. Latar Belakang

Kasus perceraian di sejumlah daerah di tanah air dewasa ini mengalami peningkatan, terutama di daerah-daerah dengan populasi yang besar. Perceraian adalah berakhirnya hubungan pasangan suami dan istri sebagai akibat dari kegagalan dalam menjalankan perannya masing-masing. Perceraian merupakan akhir dari ketidakstabilan perkawinan yang kemudian berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku.<sup>8</sup> Menurut P.N.H. Simanjuntak, perceraian adalah pengakhiran suatu perkawinan karena suatu sebab dengan keputusan hakim atas tuntutan dari salah satu pihak atau kedua belah pihak dalam perkawinan.<sup>9</sup>

Perceraian tidak terjadi dalam ruang hampa, namun selalu dilatarbelakangi oleh adanya faktor yang menyebabkan perceraian. Di samping itu, peristiwa perceraian senantiasa membawa dampak yang cukup mendalam khususnya dalam hal psikologis. Dampak psikologis yang sering terjadi akibat dari perceraian adalah depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang kuat, meresap dalam tubuh dan pikiran, serta bertahan lama. Depresi juga dapat dikatakan sebagai suatu perasaan sedih yang disertai dengan tidak berfungsinya gerak dan tubuh

---

<sup>8</sup> T. O. Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 137.

<sup>9</sup> P.N.H. Simanjuntak, *Pokok-Pokok Hukum Perdata di Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Djambatan, 2007), hlm. 53.

dengan baik.<sup>10</sup> Menurut Iyus Yosep, depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat dan merasa tidak berdaya, serta adanya perasaan bersalah, tidak berguna, juga putus asa.<sup>11</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara di desa Malapari oleh Zuhrina, Mahasiswi Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Jambi, faktor penyebab dan dampak yang ditimbulkan akibat perceraian adalah: faktor penyebab; faktor ekonomi, faktor ketidakdewasaan sikap pasangan suami dan istri, faktor kurangnya komunikasi, faktor perselingkuhan/orang ketiga, faktor belum mempunyai keturunan, faktor pendidikan, dan faktor lingkungan dalam keluarga. Dari faktor-faktor tersebut, menimbulkan dampak psikologis; depresi, trauma, dan sulit menyesuaikan diri.<sup>12</sup> Menurut Elizabeth B. Hurlock, penyesuaian diri setelah perceraian terjadi dalam 5 tahap: (1) menyangkal bahwa ada perceraian, (2) timbulnya kemarahan pada masing-masing individu yang terlibat perceraian, (3) pertimbangan hak asuh anak, (4) mengalami depresi mental, (5) menerima adanya perceraian.<sup>13</sup> Hal ini menunjukkan

---

<sup>10</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 13.

<sup>11</sup> Iyus Yosep, *Keperawatan Jiwa*, (Bandung: Refika Aditama, 2007).

<sup>12</sup> Zuhrina, *Perceraian pada Usia Dini (Analisis Penyebab dan Dampaknya: Studi Kasus Desa Malapari Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari)*, (Jambi: Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin, 2020).

<sup>13</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 309-310.

bahwa setelah terjadinya perceraian, antara pasangan suami dan istri pasti akan mengalami depresi.

Salah satu penanganan depresi yang dapat dilakukan untuk pasangan suami istri agar dapat menerima perceraian yang terjadi adalah dengan terapi dzikir. Dzikir merupakan perbuatan mengingat Allah SWT dan mengagungkan-Nya dalam bentuk ibadah baik berupa ucapan maupun perbuatan dan tidak boleh menyimpang dari agama.<sup>14</sup> Hawari mengungkapkan bahwa terapi dzikir mampu membangkitkan kepercayaan diri pada individu sebab mengandung kerohanian dan keagamaan.<sup>15</sup> Jadi yang dimaksud terapi dzikir adalah terapi dalam sudut pandang keagamaan, dimana dalam proses terapinya bersumber dari Al-Qur'an dan Hadits maupun pemikiran-pemikiran Islam sehingga manusia akan bebas dari gangguan-gangguan kejiwaan terutama *stress* dan depresi.

Thoha Musnamar menyamakan definisi konseling islami dengan terapi dzikir, yaitu proses pemberian bantuan terhadap individu agar eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT dapat sejalan dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk Allah SWT sehingga dapat mencapai kebahagiaan yang abadi.<sup>16</sup> Hal ini sejalan dengan keadaan pada kehidupan sehari-hari, kebanyakan yang terjadi individu masih belum

---

<sup>14</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 158.

<sup>15</sup> D. Hawari, *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004).

<sup>16</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

mampu mengatasi berbagai masalah yang mengganggu kesehatan mental itu sendiri sehingga muncul pikiran untuk bunuh diri dan perlu bantuan orang lain untuk membantu mengatasinya.

Perawatan kesehatan mental mengeksplorasi enam studi efek do'a dan psikoterapi keagamaan salah satunya adalah mengingat Allah (berdzikir) untuk meningkatkan kebahagiaan, kesehatan fisik, mengurangi kecemasan, dan depresi.<sup>17</sup> Dalam hubungannya dengan subjek penelitian yang merupakan warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan, pelaksanaan terapi dzikir dilakukan secara mandiri tanpa pendampingan orang lain sebagai upaya untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, depresi akibat perceraian merupakan sebuah permasalahan yang perlu segera ditangani, langkah yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari adalah berdzikir. Maka dalam penelitian ini, penulis tertarik mengambil tema dengan judul *"Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan)"*.

---

<sup>17</sup> Mardiyono, M., Songwathana, P., & Petpichetchian, W, *Spirituality Intervention and Outcomes: Cornerstone of Holistic Nursing Practice*, (Nurse Media Journal of Nursing, 2011), hlm. 117-127.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah bagaimana tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan?

### D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

#### 1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan.

#### 2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dan dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun penjelasan dalam sudut pandang teoritis maupun praktis adalah:

##### a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih berupa *khazanah* ilmiah dalam keilmuan bimbingan konseling Islam khususnya tentang terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian.



b. Secara Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan tinjauan bagi pembaca dan pengembangan layanan bimbingan konseling Islam di masyarakat dengan pendekatan terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian.

**E. Kajian Pustaka**

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan observasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu berkaitan dengan penulisan yang akan penulis kaji mengenai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan terapi dzikir maupun kaitannya dengan depresi atau dampak perceraian. Beberapa penulisan yang penulis temukan antara lain adalah sebagai berikut:

*Pertama*, skripsi karya Khoerul Bakhri (2016) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta)*".<sup>18</sup> Subjek dalam penulisan ini adalah Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah Yogyakarta yang memenuhi kriteria delinkuensi dan sudah pernah mengikuti proses terapi dzikir. Penulisan ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penulisan menunjukkan bahwa dzikir dapat menghilangkan rasa cemas,

---

<sup>18</sup> Khoerul Bakhri, *Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016).

kesulitan, dan depresi sehingga dapat mendatangkan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, dan kelapangan serta memunculkan kesadaran akan tujuan hidup. Pada penelitian ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penulisan yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaannya terletak pada subjek penulisan, subjek penelitian yang dilakukan oleh Khoerul Bakhri adalah Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah Yogyakarta yang memenuhi kriteria delinkuensi dan sudah pernah mengikuti proses terapi dzikir, dan subjek penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan yang melakukan terapi dzikir secara mandiri untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan penulis lakukan adalah sama dalam bentuk pengobatan dan penyembuhannya yaitu menggunakan terapi dzikir.

*Kedua*, skripsi karya Mohammad Ulil Arham (2015) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta*".<sup>19</sup> Subjek dalam penulisan ini adalah santri PP. Al-Qodir yang menjalani penyembuhan kejiwaan. Penulisan ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penulisan menunjukkan bahwa dzikir dapat menghilangkan rasa kecemasan,

---

<sup>19</sup> Mohammad Ulil Arham, *Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015).

kegundahan, kesulitan, dan depresi sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan, kedamaian, ketenangan, serta memunculkan kesadaran pada santri pengidap gangguan jiwa di PP. Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta. Pada penulisan ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penulisan yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, subjek penulisan yang dilakukan oleh Mohammad Ulil Arham adalah santri PP. Al-Qodir yang menjalani penyembuhan kejiwaan, dan subjek penulisan yang akan dilakukan oleh penulis adalah seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan yang mengalami depresi akibat perceraian. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan penulis lakukan adalah sama dalam bentuk pengobatan dan penyembuhannya yaitu menggunakan terapi dzikir.

*Ketiga*, skripsi karya Eka Susanti (2020) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Art Therapy dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bagian Kaunseling (BK) Universiti Putra Malaysia (UPM)*".<sup>20</sup> Subjek dalam penulisan ini adalah Mahasiswa di BK UPM. Penulisan ini menggunakan metode Kualitatif Deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Art Therapy* dalam mengatasi depresi terdiri atas 5 tahapan, yaitu (1) sesi menggambar bebas, (2) sesi menggambar hal yang

---

<sup>20</sup> Eka Susanti, *Art Therapy dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2020).*

tidak mengenakan, (3) sesi menggambar rasa sakit pada tubuh, (4) sesi menggambar mandala dan menemukan potensi konseli, (5) sesi menggambar situasi lingkungan saat ini. Pada penulisan ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penulisan yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaannya terletak pada bentuk atau objek penulisan, objek penulisan yang dilakukan oleh Eka Susanti adalah langka-langkah terapi melalui *art therapy*, dan objek penulisan yang akan dilakukan oleh penulis adalah pelaksanaan tahap-tahap terapi melalui dzikir. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang proses penyembuhan dan pengobatan depresi.

*Keempat*, skripsi karya Uly Daniyatul Firdaus (2015) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Terapi Menulis Ekspresif Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai*".<sup>21</sup> Subjek dalam penulisan ini adalah remaja perempuan SMP Institut Indonesia Yogyakarta dengan rentang usia antara 12-15 tahun yang mengalami depresi sedang. Penulisan ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan skor depresi antara sebelum dan sesudah terapi serta antara sesudah terapi dan *follow up*. Pada penulisan ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penulisan yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaannya

---

<sup>21</sup> Uly Daniyatul Firdaus, *Terapi Menulis Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015).

terletak pada subjek penelitian, subjek penulisan yang dilakukan oleh Uly Daniyatul Firdaus adalah anak korban orang tua bercerai, dan subjek penulisan yang akan dilakukan oleh penulis adalah seorang yang bercerai. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang depresi akibat peristiwa perceraian.

*Kelima*, skripsi karya Nikmatur Rohmah (2015) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul "*Dampak Psikologis Perceraian pada Lansia (Studi Kasus Dua Lansia di Panti Kasepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta)*".<sup>22</sup> Subjek dalam penulisan ini adalah dua lansia di Panti Kasepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta. Penulisan ini menggunakan metode kualitatif studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab perceraian yang dialami dua lansia dalam penulisan yaitu karena tingkat pendapatan yang tinggi, perselingkuhan, rendahnya pengetahuan agama, pernikahan tanpa cinta, istri melalaikan kewajiban dalam rumah tangga serta temperamental. Adapun dampak psikologis yang dihasilkan dalam penulisan ini yang dialami oleh dua lansia adalah merasa kesepian karena tidak ada seseorang yang mendampingi untuk berbagi cerita, merasa depresi karena kondisi fisiknya semakin menurun setelah bercerai dan merasa

---

<sup>22</sup> Nikmatur Rohmah, *Dampak Psikologis Perceraian pada Lansia (Studi Kasus Dua Lansia di Panti Kasepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015).

bersalah telah meninggalkan keluarga, serta cemas dengan kehidupannya yang akan datang, namun juga merasa senang karena telah berpisah dengan istrinya. Pada penulisan ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penulisan yang akan dilakukan oleh penulis. Perbedaannya terletak pada fokus penulisan, fokus penelitian yang dilakukan oleh Nikmatur Rohmah adalah menjelaskan dampak psikologis perceraian secara umum, dan objek penulisan yang akan dilakukan oleh penulis adalah fokus pada dampak psikologis depresi akibat perceraian. Persamaan penulisan ini dengan penulisan yang akan penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang akibat dari perceraian.

Dari beberapa penulisan yang berkaitan tersebut, terkait hasil penulisan serta persamaan dan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya dan belum ditemukan penulisan serupa dengan penulisan yang akan penulis lakukan karena fokus pembahasan penulisan sebelumnya adalah mengenai pengaruh dan hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain, berbeda dengan penulisan yang akan penulis lakukan yaitu berjudul "Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian (Studi Kasus Terhadap Seorang Warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan)". Fokus pembahasan pada penulisan ini adalah tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat

perceraian pada seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan.

## F. Kerangka Teori

### 1. Tinjauan tentang Terapi Dzikir

#### a. Pengertian Terapi Dzikir

Terapi dalam bahasa arab disebut *Al-Istisyfa*, berasal dari kata *syafa - yasyfi - syifa* yang artinya menyembuhkan.<sup>23</sup> Pengertian lain menyebutkan bahwa terapi adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang ditunjukkan kepada penyembuhan suatu kondisi patologis (pengetahuan tentang penyakit atau gangguan).<sup>24</sup> Jadi yang dimaksud terapi adalah pengobatan dan penyembuhan pada suatu penyakit atau gangguan.

Kata dzikir berasal dari bahasa arab, yaitu *dzakara - yadzuru - dzikr* yang artinya perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut).<sup>25</sup> Jadi dzikir merupakan suatu perbuatan yang dilakukan dengan menyebut secara langsung maupun hanya mengingat dan merasakan dalam hati.

Menurut Hasan Al-Banna dalam Ahmad Syafi'i mengatakan bahwa "segala sesuatu yang bertujuan untuk

---

<sup>23</sup> M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 32-33.

<sup>24</sup> J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2014), hlm. 507.

<sup>25</sup> Joko S. Kahhar & Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*, (Yogyakarta, Sajadah Press, 2007), hlm. 01.

mendekatkan diri kepada Allah SWT dan menjadikan diri kita dekat dengan Allah SWT disebut dzikir”.<sup>26</sup> Dzikir mampu menghadirkan rasa tuma'ninah, yakni perasaan tenang dan tenteram yang mendalam sebagai anugerah Allah SWT.<sup>27</sup>

Dalam pengertian umum, *Dzikkullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan mengagungkan-Nya, dalam bentuk ibadah baik berupa ucapan, maupun perbuatan, dan tidak boleh menyimpang dari agama.<sup>28</sup> Sedangkan dalam risalah Al-Qusyairiyah menerangkan bahwa dzikir adalah rukun yang paling kuat sebagai jalan menuju Allah. Seseorang tidak akan bisa sampai kepada Allah jika dalam dirinya tidak pernah mengingat Allah SWT.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat ditarik satu pemahaman bahwa terapi dzikir adalah bentuk pengobatan dan penyembuhan untuk suatu gangguan yang dilakukan dengan menyebut secara langsung maupun hanya mengingat dan merasakan dalam hati dalam berbagai kegiatan ibadah yang tidak menyimpang dari agama sehingga mampu menghadirkan rasa tuma'ninah, yakni perasaan tenang dan tenteram.

---

<sup>26</sup> Ahmad Syafi'i, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1985), hlm. 15.

<sup>27</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 155.

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm. 158.



b. Dasar Terapi Dzikir

Dasar terapi dzikir sudah banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an. Adapun ayat-ayat Al-Qur'an tersebut, antara lain:

- 1) Dzikir sebagai penyembuh bagi penyakit-penyakit hati dan petunjuk rahmat bagi orang-orang beriman

يَأَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Q.S. Yunus: 57).<sup>29</sup>

Dalam ayat ini Allah SWT telah menjelaskan bahwa Al-Qur'an merupakan obat penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, yakni dalam hati manusia dan Al-Qur'an merupakan petunjuk menuju kebenaran serta rahmat yang besar bagi orang-orang yang benar-benar beriman, yaitu orang-orang yang selalu mengingat Allah SWT (berdzikir).

- 2) Bahaya berpaling dari mengingat Allah SWT (berdzikir)

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Artinya: "Barang siapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah, kami adakan baginya setan-setan yang menyesatkan, maka setan-setan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya." (Q.S. Az-Zukhruf: 36).<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 215.

<sup>30</sup> *Ibid*, hlm. 492.

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa seseorang yang berpaling dari pengajaran atau mengingat Allah SWT, yaitu tidak memperhatikan apa yang terkandung dalam Al-Qur'an, maka akan diberikan kepada seseorang tersebut setan-setan yang menyesatkan dan mengendalikannya serta menjadi teman karibnya yang selalu menyertai, mendampingi, dan mendorong untuk melakukan kedurhakaan. Hubungan ayat ini dengan terapi dzikir adalah bentuk aktivitas apapun harus bersumber kepada Al-Qur'an.

3) Pentingnya berdzikir dan waktu yang tepat untuk berdzikir

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertashbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang." (Q.S. Al-Ahzab: 41-42).<sup>31</sup>

Dalam ayat ini menjelaskan tentang pentingnya berdzikir, dan hendaknya dilakukan setiap saat, baik di waktu pagi maupun di waktu petang.

Dengan memperhatikan ayat-ayat tersebut di atas, dapat diambil pengertian bahwa mengingat Allah dengan sebenar-benarnya akan mendatangkan hati yang tenang. Orang yang berdzikir berarti orang tersebut sudah benar-

---

<sup>31</sup> *Ibid*, hlm. 423.

benar dirinya telah membersamai Allah SWT di setiap kehidupannya.

c. Bentuk-Bentuk Terapi Dzikir

Berdzikir secara umum dapat dibagi menjadi 4 bentuk, hal ini didasarkan pada semua aktivitas yang dilakukan untuk mengingat Allah SWT, yaitu:

- 1) Dzikir dengan pikiran.
- 2) Dzikir dengan lisan.
- 3) Dzikir dengan hati atau perasaan.
- 4) Dzikir dengan amal perbuatan.

Usman membagi dzikir menjadi 2 macam berdasarkan pusat aktivitas dzikirnya, yaitu:

- 1) Dzikir dalam arti ingat yang sebelumnya lupa atau lalai. Artinya seseorang berdzikir setelah dirinya lalai terhadap perintah Allah SWT dalam jangka waktu tertentu, kemudian bertaubat.
- 2) Dzikir dalam arti kekal mengingatnya. Artinya setelah seseorang melakukan taubat nasuha (taubat yang sebenarnya), kemudian akan selalu mengingat Allah SWT.<sup>32</sup>

Dalam kehidupan sufi ada dua jenis praktik terapi dzikir, yaitu dzikir lisan (*jahr*) dan dzikir qolbu (*khofi*):

---

<sup>32</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 236.

## 1) Dzikir Lisan

Dzikir lisan merupakan dzikir dengan ucapan, yaitu dengan mengucapkan lafadz-lafadz yang mampu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

## 2) Dzikir Qolbu

Dzikir qolbu adalah dzikir dengan hati, yaitu dzikir dilakukan tanpa suara maupun lafadz-lafadz seperti biasanya. Dzikir qolbu memenuhi kesadaran yang sangat dekat dengan Allah SWT seiring dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas disertai kesadaran akan kehadiran Allah SWT.<sup>33</sup>

Berdasarkan pembagian bentuk-bentuk terapi dzikir yang telah disebutkan di atas, aktivitas dzikir dapat dilakukan dengan pikiran, lisan, hati atau perasaan, dan amal perbuatan. Namun dalam kehidupan sehari-hari, dzikir biasa dilakukan dengan lisan maupun dengan hati (qolbu).

### d. Tahap-Tahap Terapi Dzikir

Dzikir adakalanya dilakukan dengan hati dan adakalanya dilakukan dengan lisan, tetapi lebih utama bila dilakukan dengan hati dan lisan secara bersamaan. Jika hanya dilakukan dengan salah satunya, maka yang lebih utama ialah yang dilakukan dengan hati dan membulatkan niat semata-mata hanya karena

---

<sup>33</sup> M. Sholihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 89-90.

Allah SWT.<sup>34</sup> Dzikir dapat digunakan sebagai terapi untuk menyembuhkan depresi. Tujuan utama terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi adalah agar jiwa merasa tenang dan tidak merasa tertekan dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdzikir dengan hanya menyebut tanpa memikirkan dan memahami apa yang diucapkan, tidak ada gunanya. Oleh karena itu dalam berdzikir ada tata caranya. Menurut Hasan Al-Banna, seseorang yang hendak melaksanakan terapi dzikir harus memperhatikan beberapa hal, yaitu:

- 1) Terlebih dahulu niat semata-mata hanya untuk mencari ridho Allah SWT.
- 2) Konsentrasikan pikiran dan berusaha memahami secara mendalam makna kalimat-kalimat yang ada kaitannya dengan dzikir.
- 3) Diucapkan dengan suara yang lemah lembut dan penuh kekhusyu'an, sehingga kalimat-kalimat yang diucapkan bisa masuk ke hati.
- 4) Sebaiknya dzikir dilakukan dengan menggunakan pakaian dan di tempat yang bersih, dan suci.

---

<sup>34</sup> Imam Nawawi, *Khasiat Dzikir dan Do'a*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), hlm. 13. file:///E:/Tugas%20Akhir/Referensi%20Tugas%20Akhir/Skripsi\_Kurniawati.pdf

5) Proses terakhir dalam terapi dzikir hendaklah meninggalkan segala sesuatu yang kurang ada manfaatnya, sehingga tidak mengotori terapi dzikir yang telah dilakukan.<sup>35</sup>

Seseorang yang melakukan dzikir dianjurkan dalam keadaan paling sempurna baik tempat, pakaian, maupun keadaan badan harus benar-benar bersih dari kotoran dan najis.

Al-Imam Al-Jahil Abu Maisarah r.a. mengatakan:

“Janganlah menyebut asma Allah SWT kecuali di tempat yang baik. Mulut orang yang berdzikir pun hendaknya bersih, apabila mulutnya berubah (yakni berbau tidak enak), hendaknya menghilangkannya terlebih dahulu dengan bersiwak (menggosok gigi). Jika pada mulutnya terdapat najis, hendaklah dihilangkan terlebih dahulu dengan air”.<sup>36</sup>

Tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi terbagi menjadi tiga tahap, yakni tahap pendahuluan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup. Berikut adalah rincian tahap-tahap terapi dzikir:

1) Tahap Pendahuluan:

- a) Carilah tempat yang bersih, suasana yang tenang dan tidak berisik (sangat baik dilakukan ketika selesai shalat tahajud di sepertiga malam), sirkulasi udara yang lancar, suhu udara yang tidak panas (bisa menggunakan kipas angin, AC, dll).

---

<sup>35</sup> Hasan Al-Banna, *Wazhifah Ikhwanul Muslimin*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1994), hlm. 27.

<sup>36</sup> Imam Nawawi, *Khasiat Dzikir dan Do'a.....* hlm. 19-21.

- b) Gunakan pakaian yang tidak ketat, berbahan katun yang dingin dan tidak panas. Lepaskan semua aksesoris, seperti: jam tangan, cincin, gelang, dan kalung.
  - c) Posisi yang digunakan untuk meditasi dzikir bisa duduk bersila dengan punggung tegak lurus, duduk di kursi dengan punggung tegak, atau sambil berbaring tetapi tidak tidur.
  - d) Gunakan alas yang empuk seperti busa, karpet tebal, atau bahan lainnya.
  - e) Sebelum melakukan meditasi dzikir sebaiknya berwudhu terlebih dahulu.<sup>37</sup>
- 2) Tahap Pelaksanaan:
- a) Berniat semata-mata karena meminta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan ridho-Nya.
  - b) Sebelum melakukan meditasi dzikir, diharuskan untuk membaca ta'awudz, kemudian membaca basmalah, dan lanjut membaca Surat Al-Fatihah. Setelah itu membaca tawasul kepada Allah SWT atau pernyataan tujuan untuk pencapaian pelaksanaan meditasi dzikir.
  - c) Setelah berdo'a, tarik nafas yang panjang tahan sebentar lalu keluarkan secara perlahan. Kegiatan ini dilakukan

---

<sup>37</sup> Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 257.

sebanyak 10 kali sehingga anda mulai merasakan keadaan santai, tenang, dan tidak tegang.

- d) Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang anda inginkan, salah satunya adalah bagian dari salah satu Asmaul Husna (nama-nama Allah SWT yang baik). Pengucapan ini dilakukan sebanyak 100 kali untuk masing-masing kalimat dzikir yang diucapkan dengan tidak tergesa-gesa dan penuh penghayatan.
- e) Konsentrasikan diri pada kalimat dzikir tersebut, tetapi jangan memaksa untuk berkonsentrasi. Karena pikiran-pikiran manusia akan muncul setiap saat. Jadi harus membiarkan proses meditasi dzikir berjalan secara alamiah tanpa paksaan.
- f) Mencoba untuk menghayati makna dari kalimat dzikir tersebut dengan merasakan bahwa Allah SWT selalu dekat dengan hambanya, Allah SWT merupakan dzat Yang Maha Sempurna, dan Allah SWT selalu mengabulkan doa-doa hambanya.
- g) Bersikap merendahkan diri, berserah diri kepada Allah SWT, berdzikir dengan suara lembut, dan menyadari bahwa anda penuh dengan dosa (kesalahan) sehingga mengharapkan ampunan dan pertolongan-Nya semata.



h) Setelah anda merasa rileks, ucapkan lafadz dzikir secara berulang-ulang. Menurut Hasbi Ash-Shiddieqy, bacaan dzikir ini meliputi:

(1) Bacaan Basmalah (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ)

(2) Bacaan Tasbih (سبحان الله)

(3) Bacaan Tahlil (لا اله الا الله)

(4) Bacaan Tahmid (الحمد لله)

(5) Bacaan Taqdis (سبحان الملك القدوس)

(6) Bacaan Takbir (الله أكبر)

(7) Bacaan Hauqolah (لا حول ولا قوة الا بالله)

(8) Bacaan Hasbullah (حسبن الله ونعم الوكيل).<sup>38</sup>

i) Ucapkan do'a dalam hati anda secara berulang-ulang sambil terus berdzikir,

*"ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepada diriMu atas emosi... (isilah titik-titik tersebut dengan jenis emosi yang anda rasakan), untuk itu berilah saya kedamaian dan ketenteraman hati sehingga saya bisa keluar dari kondisi depresi ini".<sup>39</sup>*

---

<sup>38</sup> Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2006), hlm. 635.

<sup>39</sup> *Ibid*, hlm. 258.

### 3) Tahap Penutup:

- a) Menahan nafas beberapa kali, karena dengan berbuat demikian lebih segera menenangkan hati dan memutuskan segala kekhawatiran nafsu setan.
- b) Setelah berdzikir jangan minum air terlebih dahulu hingga beberapa menit. Karena dzikir itu mewariskan panas dan rindu yang membangkitkan gemar kepada berdzikir, itulah yang dituntut dari pada dzikir. Tetapi apabila meminum air begitu selesai berdzikir akan memadamkan hal yang demikian.
- c) Berdiam diri setelah berdzikir sehingga menimbulkan *khusyu'*.
- d) Mensyukuri nikmat Allah SWT karena telah memudahkan dalam mengerjakan segala perintah-Nya dan mengucapkan istighfar tiga kali karena kelemahan mendapatkan hasilnya.<sup>40</sup>

Berdasarkan uraian tahap-tahap terapi dzikir yang telah dipaparkan di atas, tahap pendahuluan merupakan tahapan sebelum pelaksanaan terapi dzikir, tahap pelaksanaan merupakan tahapan yang menjadi inti dari terapi dzikir, dan tahap penutup merupakan tahap setelah proses terapi dzikir.

---

<sup>40</sup> M. Zain Abdullah, *Dzikir dan Tasawuf*, (Surakarta: Haula, 2007), hlm. 106.

e. Manfaat-Manfaat Terapi Dzikir

Berdzikir merupakan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Jika sudah dekat dengan Allah SWT, maka Dia akan melindungi hamba-Nya, melimpahnya dengan rahmat dan kebahagiaan, serta kedamaian jiwa.

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, yaitu:

- 1) Seseorang yang berdzikir dapat mencapai derajat paling tinggi yang merupakan ketetapan dan syarat kewalian.
- 2) Dzikir merupakan kunci utama dari ibadah yang lain.
- 3) Dzikir akan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna.
- 4) Dzikir akan menurunkan rahmat.
- 5) Dzikir dapat menghilangkan kesusahan hati.
- 6) Dzikir dapat melunakkan hati.
- 7) Dzikir dapat menghindarkan diri dari godaan setan.
- 8) Dzikir dapat menolak bencana.<sup>41</sup>

Menurut Anshori, dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang jarang berdzikir terkadang tanpa sadar berbuat maksiat. Ketika

---

<sup>41</sup> Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2000), hlm. 87-92.

kesadaran terhadap mengingat Allah SWT kembali, maka pada saat itu ia sadar akan dirinya sebagai hamba Allah SWT.<sup>42</sup>

Pendapat yang lain menjelaskan tentang manfaat dzikir, yaitu:

- 1) Menenteramkan, membuat hati menjadi damai. Apabila manusia mengalami kesulitan, kesusahan, dan kegelisahan maka berdzikirlah. Melalui dzikir, hati menjadi tenteram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.
- 2) Menambah keyakinan dan keberanian, Melalui dzikir jiwa bertambah yakin akan kebesaran Allah SWT sehingga bisa menjadikan kita berani menghadapi tantangan apapun.
- 3) Mendapatkan keberuntungan. Keberuntungan bisa diartikan sebagai mendapatkan kemudahan ketika kita sedang diliputi oleh masalah pelik. Ketika jiwa mulai putus asa dan lemah, Allah SWT memberikan jalan terang kepada kita sehingga kita mampu menyelesaikan masalah dengan baik.
- 4) Menghilangkan rasa takut. Melalui dzikir, rasa takut yang meliputi jiwa perlahan-lahan dapat ditundukan. Hilangnya ketakutan ini membuat teguh pendirian. Keteguhan membuat pantang berputus asa sehingga tetap berusaha

secara maksimal menggapai keridhoannya dalam kehidupan.

- 5) Mendapatkan kenikmatan dan keselamatan lahir batin. Melalui dzikir senantiasa dilindungi Allah SWT dari segala bencana. Keselamatan selalu menyertai, sehingga kehidupan menjadi tenteram. Keselamatan merupakan rahmat yang besar dari Allah SWT, yang akan menjamin tercapainya kehidupan yang damai dan sejahtera di dunia dan akhirat kelak.
- 6) Melepaskan manusia dari kesulitan hidup. Melalui dzikir, mampu melewati ujian yang diberikan Allah SWT dengan sabar dan tawakal. Karena dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Sekuat kuatnya manusia, tetapi ia makhluk yang lemah dan tak berdaya tanpa pertolongan dari Allah SWT.<sup>43</sup>

Berdasarkan uraian tentang manfaat-manfaat terapi dzikir di atas dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir yang telah dilakukan mampu menjadikan individu menjadi pribadi yang selalu dikelilingi hal-hal positif sebagai anugerah dari Allah SWT.

---

<sup>43</sup> Widuri Nur Anggraeni, *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1, juni 2014, hlm. 239.

## 2. Tinjauan tentang Depresi Akibat Perceraian

### a. Pengertian Depresi Akibat Perceraian

Depresi adalah keadaan individu mengalami gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan muram, sedih yang berlebihan, tak mempunyai gairah, merasa tak berharga, dan terkadang dirinya tak mempunyai harapan, kemudian dalam pemikirannya selalu berpusat pada kesalahan dirinya, dan merasa dirinya tak mempunyai harapan serta pikiran untuk bunuh diri.<sup>44</sup> Depresi juga dapat dikatakan sebagai suatu perasaan sedih yang disertai dengan tidak berfungsinya gerak dan tubuh dengan baik.<sup>45</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa depresi adalah gangguan suasana hati disertai dengan tidak berfungsinya tubuh dengan baik.

Perceraian adalah berakhirnya hubungan pasangan suami dan istri sebagai akibat dari kegagalan dalam menjalankan perannya masing-masing. Perceraian merupakan akhir dari ketidakstabilan perkawinan yang kemudian berpisah dan secara resmi diakui oleh hukum yang berlaku. Menurut KUH Perdata Pasal 207 perceraian merupakan penghapusan perkawinan dengan putusan hakim, atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan berdasarkan alasan-alasan yang tersebut dalam

---

<sup>44</sup> Jiwo T, *Depresi: Panduan Bagi Pasien, Keluarga, Teman Dekat*, (Jawa Tengah: Pusat Pemulihan dan Pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa, 2012).

<sup>45</sup> Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 13.

Undang-Undang.<sup>46</sup> Maka dapat disimpulkan bahwa perceraian merupakan akhir dari kegagalan perkawinan berdasarkan putusan hakim dan diakui secara resmi oleh hukum yang berlaku.

Depresi akibat perceraian adalah gangguan suasana hati disertai dengan tidak berfungsinya tubuh dengan baik akibat dari kegagalan perkawinan yang telah diakui secara resmi oleh hukum.

b. Aspek-Aspek Depresi Akibat Perceraian

Depresi dibagi menjadi empat aspek, yaitu:

- 1) Aspek afektif, ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan dan perasaan yang apatis.
- 2) Aspek kognitif, ditandai dengan cara berpikir yang irasional dalam memandang realitas di luar dan di dalam diri sendiri, sehingga terbentuk konsep diri yang negatif.
- 3) Aspek fisiologis, ditandai dengan gangguan terhadap fungsi fisiologis yang menyebabkan gangguan pola tidur dan hilangnya nafsu makan serta nafsu seksual.
- 4) Aspek perilaku, ditandai dengan hilangnya kemampuan untuk berfungsinya secara efektif serta hilangnya dorongan dan energi untuk bertindak.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> KUHP Perdata.

<sup>47</sup> A. T. Beck, *Depression: Causes and Treatment*, (Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1985).

Aspek-aspek tersebut merupakan bagian dari keseluruhan dampak perceraian. Elizabeth B. Harlock berpendapat bahwa perceraian menimbulkan dampak lebih besar dibandingkan dengan kematian, karena perceraian menyebabkan kekacauan atau masalah sehingga timbul rasa cemas, sakit hati, dan tekanan emosional sebelum dan sesudah bercerai.<sup>48</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek depresi akibat perceraian mencakup empat hal yaitu aspek afektif, aspek kognitif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku yang ditandai dengan rasa cemas, sakit hati, dan tekanan emosional sebelum dan sesudah bercerai.

#### c. Jenis-Jenis Depresi Akibat Perceraian

Salah satu masalah kesehatan mental yang serius dan berbahaya dan banyak terjadi adalah depresi. Depresi juga digolongkan menjadi beberapa bagian, ada yang ringan, bahkan ada yang cukup parah sehingga berisiko mengancam nyawa.

Depresi biasa terjadi karena tekanan batin akibat masalah yang seseorang hadapi, dan tekanan itu selalu muncul hingga berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Depresi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah depresi akibat perceraian.

---

<sup>48</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hlm. 309.



Diagnosa depresi akibat perceraian dapat dilihat dari gangguan-gangguan yang terjadi, baik dalam aspek afektif, kognitif, fisiologis, maupun perilaku. Gangguan-gangguan tersebut terbagi menjadi beberapa jenis depresi, yaitu:

1) *Major Depressive Disorder (MDD)*

Depresi ini bisa disebut juga dengan depresi mayor. Pada tipe ini, seseorang akan merasa sedih dan putus asa sepanjang waktu. Gangguan yang sering ditimbulkan, antara lain:

- a) Gangguan suasana hati (murung, suram).
- b) Kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya dilakukan.
- c) Perubahan berat badan.
- d) Gangguan tidur.
- e) Sering merasa lelah.
- f) Merasa bersalah.
- g) Sulit berkonsentrasi.
- h) Kecenderungan untuk bunuh diri.

2) *Persistent Depressive Disorder (Dysthymia)*

Depresi pada tipe ini bersifat kronis, dan gejala yang ditimbulkan sama dengan gangguan-gangguan lain namun berlangsung relatif lama.

### 3) Bipolar

Bipolar adalah gangguan mental yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang sangat drastis. Kadang seseorang merasa senang, namun tiba-tiba sedih bahkan sampai depresi. Gangguan-gangguan yang ditimbulkan, antara lain:

- a) Optimis dan tidak bisa diam.
- b) Sangat berenergi dan lebih bersemangat.
- c) Percaya diri berlebihan.
- d) Susah tidur, bahkan merasa tidak perlu tidur.
- e) Nafsu makan meningkat.

### 4) Depresi Psikotik

Depresi tipe ini ditandai dengan gangguan depresi yang berat disertai halusinasi. Penderita depresi sering melihat atau mendengar sesuatu yang sebenarnya tidak nyata. Tipe ini sering terjadi pada orang tua lanjut usia.

### 5) Depresi *Postpartum*

Depresi ini biasa terjadi pada ibu yang baru saja melahirkan. Depresi tipe ini biasanya disebut dengan *Syndrome Baby Blues*. Gangguan yang ditimbulkan biasanya, antara lain:

- a) Merasa tertekan.
- b) Sulit berkonsentrasi.

- c) Nafsu makan berkurang.
- d) Susah tidur.
- e) Merasa tidak pantas menjadi ibu.
- f) Sulit menghasilkan ASI.
- g) Memiliki pikiran untuk menyakiti diri dan bayinya.<sup>49</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa depresi akibat perceraian memungkinkan terdiagnosa pada jenis depresi mayor, *dysthymia*, bipolar, depresi psikotik, atau depresi *postpartum* berdasarkan gangguan-gangguan yang muncul.

### 3. Terapi Dzikir untuk Menyembuhkan Depresi Akibat Perceraian dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Seorang yang mengalami perceraian pasti akan mengalami gangguan depresi. Gangguan-gangguan depresi dibagi ke dalam jenis-jenis depresi dengan berbagai kategori, yaitu ringan, sedang, atau berat. Penanganan depresi akan memiliki perbedaan pada setiap jenis dan kategorinya. Namun bukan berarti bahwa depresi yang terjadi tidak akan mengalami keparahan jika tidak segera diatasi. Dalam bimbingan konseling Islam, terapi dzikir merupakan salah satu pendekatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah depresi. Depresi

---

<sup>49</sup> Ida Sholihatun Nisa', "Mengenal Lebih Jauh Gejala Depresi", *Airlangga Nursing Journalist*, <https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/739/mengenal-lebih-jauh-gejala-depresi>, diakses tanggal 27 Oktober 2022.

yang dimaksud dalam penelitian ini adalah depresi akibat perceraian.

Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu menjalani hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Allah SWT, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat.<sup>50</sup> Sedangkan terapi dzikir adalah bentuk pengobatan dan penyembuhan untuk suatu gangguan yang dilakukan dengan menyebut secara langsung maupun hanya mengingat dan merasakan dalam hati dalam berbagai kegiatan ibadah yang tidak menyimpang dari agama sehingga mampu menghadirkan rasa tuma'ninah, yakni perasaan tenang dan tenteram.

Dua tipe utama dzikir dalam pemikiran Al-Ghazali dan dalam Al-Qur'an salah satunya pada Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ<sup>51</sup>

yaitu hal pertama yang dimiliki oleh dzikir adalah ikhtiar dan kesungguhan untuk mengalihkan gagasan, pikiran, dan perhatian kita menuju Allah SWT dan kehidupan akhirat sehingga mencapai ketenangan hati dan jiwa. Dengan demikian, dzikir bertujuan untuk mengembalikan keseluruhan karakter individu dan mengalihkan perhatian utama individu dari kehidupan dunia yang sudah terlalu

---

<sup>50</sup> Aunur Rohim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 4.

<sup>51</sup> Al-Qur'an dan Terjemahan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm. 252.

didalami menuju kehidupan akhirat yang masih jauh untuk dicapai agar tercipta ketenangan hati dan jiwa.<sup>52</sup>

Konsep terapi dzikir di atas memiliki kesamaan dalam konsep bimbingan konseling Islam, yaitu mengutamakan Allah SWT dalam kegiatannya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan data deskriptif. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa ucapan dari hasil wawancara, dan tulisan dari hasil dokumentasi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang mendeskripsikan dan menganalisis beberapa fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran manusia secara individu maupun kelompok.<sup>53</sup> Penelitian kualitatif pada penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan di lapangan mengenai tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan.

### **2. Subjek dan Objek Penelitian**

#### **a. Subjek Penelitian**

---

<sup>52</sup> Kojiro Nakamura, *Metode Dzikir dan Do'a Al-Ghazali*, (Bandung: Mizan, 2018), hlm. 83.

<sup>53</sup> Andi Prastowo, *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hlm. 183.

Subjek penelitian adalah orang yang menjadi sumber informasi data penelitian sesuai dengan masalah yang diteliti.<sup>54</sup> Dalam penelitian ini subjek hanya terdiri dari satu, yaitu SU warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan yang melakukan terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian. SU dipilih karena memiliki keunikan daripada yang lainnya, yaitu terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian dilakukan secara mandiri tanpa pendampingan orang lain, selain itu SU bercerai di usia pernikahan yang belum genap dua tahun dan di usianya yang menginjak 22 tahun, serta menghidupi seorang anak dari hasil pernikahannya tanpa mengharap nafkah anak dari mantan suaminya. Jadi keunikan yang dimaksud adalah SU mampu mengatasi masalah yang dihadapi sendiri tanpa bantuan orang lain di usia yang terbilang masih butuh belajar dan arahan dari orang lain.

b. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu yang diteliti. Objek dalam penelitian yaitu tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian (studi kasus terhadap seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan).

---

<sup>54</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 232.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang akan diurai secara mendalam tentang objek penelitian, baik berupa ucapan maupun tulisan berkaitan dengan terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian pada SU warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan, maka teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah:

#### a. Observasi

Observasi adalah salah satu cara pengumpulan data untuk mengetahui makna tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.<sup>55</sup> Dalam hal ini penulis menggunakan observasi *non partisipan*, yaitu penulis tidak terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari orang yang diamati.<sup>56</sup> Alasan menggunakan observasi *non partisipan* adalah karena terapi dzikir yang dilakukan oleh SU untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian telah dilakukan sebelum penulis melakukan penelitian. Jadi penulis hanya membutuhkan sumber laporan dari metode wawancara, dan observasi hanya digunakan sebagai penunjang dan penambah data.

Observasi dalam penelitian ini hanya berfokus pada pengamatan kondisi SU setelah melakukan terapi dzikir untuk

---

<sup>55</sup> Wiratma Sujarweni, *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), hlm. 32.

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 204.

menyembuhkan depresi akibat perceraian. Sehingga diperoleh hasil yang merupakan manfaat dari terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian.

b. Wawancara

Wawancara adalah cara untuk menjangkau informasi atau data melalui interaksi verbal/ lisan. Wawancara yang digunakan penulis adalah wawancara secara mendalam, yaitu proses memperoleh informasi dari suatu peristiwa dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara dalam waktu yang relatif lama.<sup>57</sup>

Penulis melakukan wawancara kepada SU, yaitu seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan mengenai tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian yang berkaitan dengan tiga tahap yang telah tercantum dalam bab kajian teori. Tiga tahap tersebut adalah tahap I: tahap pendahuluan, tahap II: tahap pelaksanaan, dan tahap III: tahap penutup. Dalam wawancara ini data yang diperoleh adalah tahap-tahap terapi dzikir yang dilakukan, alasan melakukan terapi dzikir yang dalam hal ini meliputi gangguan-gangguan apa yang muncul sehingga dilakukannya terapi dzikir, dan lebih dalam lagi tentang mengapa muncul

---

<sup>57</sup> H. M. Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2007), hlm. 108.



gangguan-gangguan tersebut sehingga melakukan terapi dzikir, serta efek setelah melakukan terapi dzikir.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pencarian data-data yang mengandung keterangan dan penjelasan serta pemikiran tentang fenomena yang masih aktual, baik berupa catatan, notulen, dan lain sebagainya.<sup>58</sup>

Dalam penelitian ini, data hasil dokumentasi yang diperoleh berupa bacaan-bacaan dzikir yang diucapkan SU ketika melakukan terapi dzikir, biodata SU, serta catatan-catatan tentang riwayat kesehatan sebelum melakukan terapi dzikir atau ketika mengalami gangguan depresi akibat perceraian.

4. Pengujian Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain. Dalam penelitian kualitatif diartikan sebagai pengujian keabsahan data yang diperoleh dari berbagai sumber, teknik, dan waktu.<sup>59</sup>

Triangulasi dalam teknik pengumpulan data bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang ada. Penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang

---

236. <sup>58</sup> Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi, 2014), hlm.

<sup>59</sup> *Ibid*, hlm. 291.

berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data. Dalam penelitian ini, penulis melakukan teknik triangulasi dengan triangulasi teknik, yaitu menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama tapi tekniknya berbeda.<sup>60</sup> Penulis melakukan pengecekan kembali data yang diperoleh dari wawancara dengan data yang diperoleh dari observasi dan dokumentasi, yaitu pada data hasil dari terapi dzikir.

Dalam wawancara, penulis mengajukan berbagai pertanyaan kepada SU tentang efek-efek setelah melakukan terapi dzikir yang bersumber dari teori manfaat terapi dzikir, yaitu pada pertanyaan “apakah anda merasa lebih bahagia?”. Kemudian data yang diperoleh dari hasil wawancara diuji dengan teknik observasi dengan mengamati kondisi SU secara langsung dan dokumentasi yang berupa riwayat penyakit setelah melakukan terapi dzikir.

#### 5. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun hal-hal secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi melalui penyederhanaan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesis, menyusun ke dalam pola, memilih kategori yang penting dan yang

---

<sup>60</sup> Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 331.

akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga dengan mudah dipahami oleh pribadi sendiri ataupun organisasi.<sup>61</sup>

Analisis data dalam penelitian ini adalah penulis menyusun hal-hal yang diteliti secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan berupa hal-hal yang tak terduga selama proses pengambilan data.

Aktivitas dalam analisis data terdapat tiga alur, meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan/ verifikasi (*conclusion drawing/ verification*).<sup>62</sup> Tiga alur tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data dilakukan untuk pemilihan data yang menjadi perhatian penelitian dari hasil lapangan. Reduksi adalah menemukan rangkuman dari inti permasalahan yang dikaji, menghimpun data yang masih bersifat khusus selanjutnya dipisah-pisahkan berdasarkan kategori masing-masing kemudian membuang data yang tidak relevan.<sup>63</sup>

Data lapangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dikumpulkan kemudian penulis melakukan analisis data untuk merangkum pokok-pokok penting yang berkaitan dengan tahap-

---

<sup>61</sup> *Ibid*, hlm. 334-335.

<sup>62</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan.....*, hlm. 337.

<sup>63</sup> Suwartono, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian.....*, hlm. 338.

tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian.

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah melakukan reduksi data, selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data digunakan agar data hasil reduksi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga makin mudah dipahami. Penyajian data bisa disajikan dalam bentuk naratif, bagan, hubungan antar kategori, tabel, dan sebagainya.<sup>64</sup>

Pada penelitian ini, penulis berusaha menyajikan data atau menyusun data yang telah direduksi mengenai tahap-tahap terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian ke dalam bentuk uraian naratif, sehingga menjadi informasi yang dapat disimpulkan dan memiliki makna tertentu.

c. Verifikasi Data/ Kesimpulan

Alur yang ketiga adalah verifikasi data atau menarik kesimpulan dari data yang telah disajikan. Kesimpulan ini ditujukan agar dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan sejak awal, diambil dari data yang telah disajikan dalam bentuk uraian naratif. Kesimpulan yang dikemukakan adalah kesimpulan data yang telah teruji valid, dapat dipercaya, dan telah melalui tahap verifikasi.

---

<sup>64</sup> *Ibid*, hlm. 341.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah terapi dzikir untuk menyembuhkan depresi akibat perceraian (studi kasus terhadap seorang warga Desa Sendangharjo, Kecamatan Brondong, Lamongan) adalah:

1. Tahap Pendahuluan, meliputi:
  - 1) Pemilihan tempat
  - 2) Kesopanan dan *takzim* dalam berdzikir
  - 3) Pemilihan posisi duduk
  - 4) Berwudhu
2. Tahap Pelaksanaan, meliputi:
  - 1) Niat
  - 2) Membaca tawasul dan Surat Al-Fatihah
  - 3) Membaca bacaan-bacaan dzikir, yaitu: basmalah, istighfar, tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqolah, dan hasbullah.
  - 4) Keseriusan dan kesungguhan dalam berdzikir
3. Tahap Penutup, meliputi: berdiam diri secara khusyu'.

#### **B. Saran-Saran**

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian seharusnya mampu melaksanakan terapi dzikir dengan baik, secara rutin, sungguh-sungguh, dan istiqomah. Meskipun ada atau tidak adanya masalah pada saat itu, agar selalu dekat dalam lindungan Allah SWT.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti hal yang sama dengan penelitian ini hendaknya memperluas cakupan penelitian

tidak terbatas pada ruang lingkup pelaksanaan tahap-tahap terapinya saja, melainkan dilihat dari aspek yang lebih luas.

### **C. Kata Penutup**

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat rahmat, hidayah, serta inayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Akhir kata, tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang dengan tulus telah berkenan membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Semoga amal tersebut diridhoi oleh Allah SWT.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Zain. 2007. *Dzikir dan Tasawuf*. Surakarta: Qaula. hlm. 106.
- Al-Banna, Hasan. 1994. *Wadhifah Ikhwanul Muslimin*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya. hlm. 27.
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 36
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 99.
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 215.
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 252.
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 423.
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 492
- Al-Qur'an dan Terjemahan. 2004. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 558.
- Anshori. 2003. *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm. 33.
- Anggraeni, Widuri Nur. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*. Jurnal Intervensi Psikologi. Vol 6 No. 1. hlm. 239.
- Anggraini. "Hubungan Depresi dengan Status Gizi". Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.  
<https://media.neliti.com/media/publications/156054-ID-hubungan-depresi-dengan-status-gizi.pdf>, diakses pada tanggal 30 Oktober 2022.
- Arham, Mohammad Ulil. 2015. *Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta, Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. hlm. 232.
- Ash-Shiddieqy, Hasbi. 2006. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang. hlm. 258.

- Ash-Shiddieqy, Hasbi. 2006. *Pedoman Dzikir dan Do'a*. Jakarta: Bulan Bintang. hlm. 635.
- Bakhri, Khoerul. 2016. *Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta)*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm. 155.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. hlm. 158.
- Beck, A. T. 1985. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Bungin, H. M. Burhan. 2007. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana. hlm. 108.
- Chaplin, J. P. 2014. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Dokumentasi, tanggal 10 Mei 2022.
- Dokumentasi, tanggal 24 September 2022.
- Faqih, Aunur Rohim. 2001. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Press. hlm. 4.
- Firdaus, Uly Daniyatul. 2015. *Terapi Menulis Sebagai Upaya Menurunkan Depresi pada Remaja Perempuan dengan Orang Tua Bercerai*, Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Gisymar, Sholeh. 2010. *Terapi Wudhu Kiat Sehat, Marah dan Berkah melalui Hipnoterapi dan Pijat Refleksi*. Surakarta: NUUN. hlm. 13.
- Halim, Edwin. 18 Januari 2021. "Depresi dan Kecemasan: Gangguan Kesehatan Mental yang Perlu Kita Waspada". Ciputra Hospital. <https://cipurahospital.com/depresi-dan-kecemasan-gangguan-kesehatan-mental-yang-perlu-kita-waspada/>, diakses pada tanggal 30 Oktober 2022.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. hlm. 309-310.



- Hawari, Dadang. 2004. *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ihromi, Topi Omas. 2004. *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Obor Indonesia. hlm. 137.
- Kahhar, Joko S. & Gilang Cita Madinah. 2007. *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*. Yogyakarta: Sajadah Press. hlm. 01.
- KBBI Online (Aplikasi luring resmi Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kemendikbud).
- KUHP (Kitab Undang-Undang Hukum Pidana) Perdata.
- Kurniawati, Septi. 2017. *Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu*. Lampung: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Kompilasi Hukum Islam Pasal 117.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. hlm. 13.
- Mardiyono, dkk. 2011. *Spirituality Intervention and Outcomes: Cornerstone of Holistic Nursing Practice*, (Nurse Media Journal of Nursing). hlm. 117-127.  
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/751>.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. hlm. 331.
- Musnamar, Thohari. 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press. hlm. 5, 34.
- Nakamura, Kojiro. 2018. *Metode Dzikir dan Do'a Al-Ghazali*. Bandung: Mizan. hlm. 83.
- Nawawi, Imam. 2012. *Khasiat Dzikir dan Do'a*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. hlm. 13.
- Nawawi, Imam. 2012. *Khasiat Dzikir dan Do'a*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. hlm. 19-21.

- Nisa', Ida Sholihatun. "Mengenal Lebih Jauh Gejala Depresi". *Airlangga Nursing Journalist*.  
<https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/739/mengenal-lebih-jauh-gejala-depresi>, diakses tanggal 27 Oktober 2022.
- Observasi, tanggal 10 Mei 2022.
- Prastowo, Andi. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. hlm. 183.
- Rohmah, Nikmatur. 2015. *Dampak Psikologis Perceraian pada Lansia (Studi Kasus Dua Lansia di Panti Kasepuhan Wahyun Asror Gedongkuning, Bantul, Yogyakarta)*, Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. hlm. 236.
- Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. hlm. 257.
- Safaria, Triantoro, Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. hlm. 258.
- Simanjuntak, P.N.H. 2007. *Pokok-Pokok Hukum Perdata di Indonesia*. Jakarta: Pustaka Djambatan. hlm. 53.
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia. hlm. 32-33.
- Solihin, M. 2004. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia. hlm. 89-90.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. hlm. 204.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. hlm. 337.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Jakarta: Pustaka Baru Press. hlm. 32.
- Susanti, Eka. 2020. *Art Therapy dalam Mengatasi Depresi untuk Mahasiswa di Bahagian Kaunseling Universiti Putra Malaysia*, Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Suwartono. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Pustaka. hlm. 236.
- Suwartono. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Pustaka. hlm. 334-335.
- Suwartono. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Pustaka. hlm. 338.
- Syafi'i, Ahmad. 1985. *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu. hlm. 15.
- Tirto, Jiwo. 2012. "*Depresi: Panduan Bagi Pasien, Keluarga, Teman Dekat. Jawa Tengah : Pusat Pemulihan dan Pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa*".
- Wahab. 2000. *Menjadi Kekasih Tuhan*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta. hlm. 87-92.
- Wawancara, tanggal 10 Mei 2022.
- Widyastuti, Tria, dkk. 2019. *Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia*. (Gadjah Mada Journal of Professional Psychology). hlm. 147-157.  
file:///E:/Tugas%20Akhir/Referensi%20Tugas%20Akhir/referensi%201.pdf.
- Yosep, Iyus. 2010. *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama.