

**TERAPI ZIKIR AL-MA`TSURAT UNTUK MENCEGAH
PERILAKU PACARAN PADA SISWA SMPIT AL GHOZALI
JEMBER**



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:

Rega Ahmad Ilhamudin Al Kaffah

NIM : 18102020045

Dosen Pembimbing :

Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd.

NIP. 19620520 198903 1 002

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

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1221/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : TERAPI ZIKIR AL-MA'TSURAT UNTUK MENCEGAH PERILAKU PACARAN
PADA SISWA SMPIT AL-GHOZALI JEMBER

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : REGA AHMAD ILHAMUDIN AL KAFAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020045
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 68a55c70586e3

Ketua Sidang

Drs. Muhammad Hafidun, M.Pd
SIGNED



Valid ID: 68a3c390f201d

Penguji I

Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED



Valid ID: 68a33f54823a3

Penguji II

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 68a563a596ef3

Yogyakarta, 14 Agustus 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED



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

Assalamualaikum wr.wb.

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

Nama : Rega Ahmad Ilhamudin Al Kaffah
NIM : 18102020045
Judul Skripsi : Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BK1) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 7 Agustus 2025

Mengetahui:
Pembimbing Skripsi

Ketua Prodi BK1

Zain Musyirifin, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 199004282023211029

Drs. H. Muhammad Hafid M.Pd.
NIP. 19620520198903 1 002

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rega Ahmad Ilhamudin Al Kaffah
NIM : 18102020045
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al-Ghazali jember adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun 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 sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 7 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Rega Ahmad Ilhamudin Al Kaffah
NIM. 18102020045

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat dan rasa syukur *Alhamdulillah* penulis menyelesaikan karya sederhana ini dan mempersembahkannya kepada:

1. Kakek penulis, KH. Ahmad Syafi'i yang tak pernah berhenti berharap dan berdo'a untuk penulis, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan melihat beliau sebagai sosok yang sangat pantas untuk dijadikan teladan.
2. Kedua orang tua penulis Ayah Drs. Ismi Churidji Albis (Alm.) dan Ibu H. Rumiati (Alm.) karena bimbingan dan pendidikan yang mereka berdua tanamkan dalam diri penulis yang membuat penulis bisa bertahan sejauh ini.
3. Seluruh kakak penulis yang tidak pernah menyerah dan terus memberikan dukungan kepada penulis yaitu Evadilah Maharena Aufi sekeluarga, Narazia Kaula Yufri Sekeluarga, Nurisinta Riza Permata sekeluarga, dan Nurul Hidayatillah sekeluarga.

MOTTO

شَكَوْتُ إِلَى وَكَيْعِ سُوءِ حِفْظِي

فَأَرْشَدَنِي إِلَى تَرْكِ الْمَعَاصِي

وَأَخْبَرَنِي بِأَنَّ الْعِلْمَ نُورٌ

وَنُورُ اللَّهِ لَا يُهْدَى لِعَاصِي

*“Aku mengadukan kepada (Guruku Imam) Waki’ tentang buruknya hafalanku,
maka ia menasihati agar meninggalkan maksiat.*

*Ia memberitahuku bahwa ilmu adalah cahaya,
dan cahaya Allah SWT. tidak diberikan kepada pelaku maksiat.”¹*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹Syaikh Burhān ad-Dīn az-Zarnūjī, *I’ānatu Ṭ-Ṭālibīn (Ta’līm al-Muta’allim)*, kitab pedoman adab menuntut ilmu

KATA PENGANTAR

Tidak ada kalimat selain *Alhamdulillah Robbil 'alamin* atas selesainya karya sederhana yang berjudul “Terapi Zikir Al-Ma’tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember” ini, karena jika bukan berkat rahmat Allah SWT. Dan petunjuk agama yang dibawa oleh nabi Muhammad SAW. Karya sederhana ini tidak akan terselesaikan.

Terselesaikannya karya ini juga tak luput dari bantuan, motivasi, dan petunjuk yang diberikan oleh orang-orang yang turut serta terlibat baik langsung maupun tidak langsung dalam penulisan karya sederhana ini. Oleh sebab itu penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S. Ag., M. A., M.Phil., Ph.D. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.,I. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si. Selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan dorongan dan motivasinya kepada penulis.
5. Bapak Drs. Muhammad Hafiun M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang luar biasa memberikan *insight* dan pemahaman yang mendalam dalam tak

hanya dalam penyusunan skripsi ini, beliau juga memberikan pemahaman yang lebih mendalam perihal zikir.

6. Seluruh jajaran Dosen & TU Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah membantu dan kebersamai penulis selama ini.
7. Pengasuh, Guru, dan teman-teman siswa SMPIT Al-Ghazali yang telah memberi izin dan kebersamai dalam penelitian ini.
8. Seluruh sahabat BKI 18 yang kebersamai penulis dalam menyelesaikan karya ini: Alma, Ariq, Hamzah, Solihin, Hanan, Bahrul, Dila, Atma, Laily, Uus, Melan, Iza, Afrida dan semuanya.
9. Seluruh sahabat di Jogja yang membantu memberikan arahan dalam menulis karya ini: Alifah, Adiba, Cupang, Galih, Nuril.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam karya sederhana ini sehingga kritik dan saran akan sangat dibutuhkan. Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya dan dapat menjadi lading pahala bagi kita semua.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025

Penulis



Rega Ahmad I. A.

18102020045

ABSTRAK

REGA AHMAD ILHAMUDIN AL KAFFAH (18102020045). Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2025.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku pacaran yang terjadi pada pelajar terutama pelajar muslim di lingkungan sekolah. Dimana perilaku pacaran pada pelajar muslim tersebut banyak dilakukan pada masa remaja yang merupakan masa pencarian jati diri, sehingga apabila tidak diarahkan dengan baik akan mengganggu psikologis, proses belajar, moralitas, dan *akhlaq* remaja tersebut. Disini SMPIT Al-Ghazali Jember hadir menjadi salah satu solusi alternatif dalam mengatasi fenomena perilaku pacaran pada pelajar dengan pendekatan psikoterapi islam yaitu Terapi Zikir Al-Mat'surat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa Observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi sedalam mungkin dan mendeskripsikannya dalam bentuk naratif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMPIT Al Ghazali Jember yang diketahui pernah berpacaran serta mengikuti Terapi Zikir Al-Ma'tsurat dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMPIT Al Ghazali Jember yang berperan sebagai pelaksana Terapi Zikir Al-Ma'tsurat terhadap siswa.

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan terapi zikir Al-Ma'tsurat pada siswa SMPIT Al-Ghazali Jember. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPIT Al Ghazali Jember, dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran di SMPIT Al-Ghazali Jember merupakan suatu bentuk pembinaan dengan menggunakan pendekatan spiritual sebagai ganti hukuman skorsing kepada siswa SMPIT Al-Ghazali Jember yang melakukan pelanggaran berat, salah satunya adalah pacaran. Pelaksanaan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran di SMPIT Al-Ghazali Jember hanya menggunakan tiga tahapan terapi zikir yaitu Tahap Persiapan (Ta'qdim/Taqrir), Tahap Pelaksanaan Zikir (Tadzkirah 'Amaliyyah), dan Tahap Evaluasi dan Pembinaan Lanjutan. Sedangkan Tahap Pengenalan dan Pembinaan Spiritual (Tarbiyah Ruhiyah) dan Tahap Internalisasi Spiritualitas (Tadzkirah Qalbiyyah) belum terlaksana dengan baik di SMPIT Al-Ghazali Jember.

Kata Kunci: Terapi Zikir Al-Ma'tsurat, Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember, Perilaku Pacaran

ABSTRACT

REGA AHMAD ILHAMUDIN AL KAFFAH (18102020045). *Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy to Prevent Dating Behavior Among Students of SMPIT Al-Ghazali Jember*. Undergraduate Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2025.

This study is motivated by the phenomenon of dating behavior among students, particularly Muslim students in school environments. Such behavior is commonly practiced during adolescence, a critical stage of identity formation. Without proper guidance, it may negatively affect students' psychological well-being, learning process, morality, and character. SMPIT Al-Ghazali Jember has provided an alternative solution to this issue through an Islamic psychotherapy approach, namely the *Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy*. This research adopts a qualitative approach with a descriptive method. Data were collected through observation, interviews, and documentation in order to obtain in-depth information and describe it in a narrative form. The subjects of this study were students of SMPIT Al-Ghazali Jember who had engaged in dating behavior and subsequently participated in the *Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy*, as well as the school's Guidance and Counseling teacher who implemented the therapy.

The aim of this research is to examine the implementation of the *Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy* for students at SMPIT Al-Ghazali Jember. The findings indicate that the therapy serves as a form of character-building by employing a spiritual approach as an alternative to disciplinary suspension for students who commit serious violations, including dating. The implementation of the *Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy* at SMPIT Al-Ghazali Jember is carried out in three stages: the Preparation Stage (*Taqdim/Taqrir*), the Implementation of Dhikr (*Tadzkirah 'Amaliyyah*), and the Evaluation and Further Guidance Stage. Meanwhile, the stages of Spiritual Introduction and Development (*Tarbiyah Ruhiyah*) and Spiritual Internalization (*Tadzkirah Qalbiyyah*) have not yet been fully applied in this school.

Keywords: Dhikr Al-Ma'tsurat Therapy, SMPIT Al-Ghazali Jember Students, Dating Behavior

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| SURAT PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| MOTTO | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Penegasan Judul | 1 |
| B. Latar Belakang..... | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 13 |
| D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian..... | 13 |
| E. Kajian Pustaka | 15 |
| F. Kerangka Teoritis | 19 |
| G. Metode Penelitian..... | 36 |
| BAB II GAMBARAN UMUM SMPIT AL-GHAZALI JEMBER..... | 45 |
| A. Profil SMPIT Al-Ghozali | 45 |
| B. Sejarah SMPIT AL-Ghozali | 46 |
| C. Visi, Misi dan Tujuan SMPIT Al-Ghazali | 47 |
| D. Program-program Unggulan SMPIT AL-Ghozali | 50 |
| E. Program Unggulan dan Fasilitas yang tersedia di SMPIT Al-Ghozali .. | 52 |

| | |
|---|-----------|
| F. Data PTK dan PD | 53 |
| G. Data Sarpras (sarana dan prasarana) | 54 |
| BAB III PELAKSANAAN TERAPI ZIKIR AL-MA`TSURAT UNTUK | |
| MENCEGAH PERILAKU PACARAN DI SMPIT AL GHAZALI JEMBER...56 | |
| A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian | 56 |
| B. Gambaran Umum Kegiatan Zikir Al-Ma'tsurat Di SMPIT AL-Ghazali Jember | 60 |
| C. Tahap-Tahap Terapi Zikir Al-Ma'tsurat | 64 |
| D. Manfaat Terapi Zikir Al-Ma'surat Dalam Mencegah Perilaku Pacaran pada siswa SMPIT Al-Ghazali Jember | 68 |
| BAB IV PENUTUP | 72 |
| A. Kesimpulan..... | 72 |
| B. Saran..... | 72 |
| C. Penutup..... | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA | 74 |
| LAMPIRAN..... | 77 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|--------------------------------|----|
| Tabel 1. Data PTK dan PD | 53 |
| Tabel 2. Data Sarpas | 54 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam memahami makna judul sekaligus memberikan arah yang jelas mengenai ruang lingkup kajian dan fokus penelitian, maka perlu dilakukan penegasan istilah-istilah kunci dalam judul skripsi ini, yaitu: “*Terapi Zikir Al-Ma’tsurat untuk Mencegah Perilaku Pacaran pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember.*” Penegasan istilah ini bertujuan agar pembaca memahami secara tepat konteks, pendekatan, dan objek penelitian yang digunakan oleh peneliti. Adapun penjelasan dari istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1) Terapi Zikir

Terapi zikir merupakan bagian dari pendekatan bimbingan dan konseling Islam yang menitikberatkan pada penguatan aspek spiritual untuk membentuk ketenangan batin, kestabilan emosi, serta perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Zikir secara etimologis berasal dari bahasa Arab ذَكَرَ – يَذْكُرُ yang berarti mengingat. Dalam konteks spiritual Islam, zikir adalah aktivitas mengingat Allah SWT dengan lisan, hati, dan perbuatan. Menurut Zakiyah Darajat, terapi zikir adalah proses pembinaan ruhaniyah yang dilakukan secara konsisten untuk memperkuat kesadaran keberagamaan

individu, menentramkan jiwa, serta membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.²

Zikir bukan hanya aktivitas ibadah yang bersifat ritual, tetapi juga memiliki dimensi psikoterapis yang dapat mengatasi kecemasan, kegelisahan, dan bahkan perilaku menyimpang. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ 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-lah hati menjadi tenteram.³

Ayat tersebut menjadi dasar bahwa zikir memiliki kekuatan spiritual dan psikologis yang menenangkan serta memengaruhi perilaku seseorang ke arah yang lebih baik.

2) Al-Ma'tsurat

Zikir Al-Ma'tsurat merupakan kumpulan bacaan doa dan zikir Rasulullah ﷺ yang bersumber dari hadis-hadis sahih, yang dibaca setiap pagi dan petang. Kata "Al-Ma'tsurat" berasal dari kata "atsara" (أَثَرَ) yang berarti sesuatu yang ditinggalkan atau diwariskan. Maka, Al-Ma'tsurat dapat dimaknai sebagai warisan zikir dan doa-doa dari Rasulullah ﷺ kepada umat Islam.

² Zakiyah, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hlm. 112.

³ QS. Ar-Ra'd (13) Ayat 28

Kumpulan zikir ini disusun secara sistematis oleh Hasan Al-Banna, seorang ulama besar, dai, dan pendiri gerakan *Ikhwanul Muslimin*. Tujuan penyusunannya adalah agar umat Islam dapat dengan mudah mengamalkan zikir harian dari Rasulullah SAW. dalam kehidupan mereka. Zikir ini mencakup Ayat Kursi (QS. Al-Baqarah: 255), Surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas, Doa-doa perlindungan dari kejahatan makhluk, Bacaan tasbeih, tahmid, takbir, tahlil, Permohonan ampun, keselamatan, serta shalawat.⁴

3) Perilaku Pacaran pada Siswa

Pacaran merupakan bentuk hubungan emosional dan romantis antara dua individu yang biasanya tidak memiliki ikatan pernikahan. Dalam konteks remaja sekolah, pacaran seringkali diartikan sebagai interaksi intensif antara laki-laki dan perempuan yang dilandasi perasaan suka, namun tanpa bimbingan yang benar dan cenderung menyimpang dari nilai-nilai agama serta norma pendidikan.

Perilaku pacaran pada usia remaja bisa menjadi penghambat perkembangan psikososial karena adanya ketergantungan emosional yang tidak sehat, gangguan konsentrasi belajar, hingga munculnya konflik sosial.⁵ Dalam Islam sendiri, hubungan lawan jenis tanpa ikatan pernikahan tidak dibenarkan

⁴ Hasan Al-Banna, *Al-Ma'tsurat: Kumpulan Doa dan Zikir Rasulullah SAW Pagi dan Petang*, (Solo: Era Intermedia, 2015), hlm. 5.

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1992), hlm. 217.

dan termasuk dalam kategori mendekati zina, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Isra' ayat 32:

وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: *Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk.*⁶

Dengan demikian, perilaku pacaran siswa merupakan bentuk penyimpangan yang tidak hanya bertentangan dengan ajaran agama, tetapi juga berpotensi merusak moralitas dan prestasi belajar mereka.

4) SMPIT Al-Ghazali Jember

SMPIT Al-Ghazali Jember terletak di Jalan Kaliurang no.175 Sumbersari, Jember. SMPIT Al-Ghazali Jember adalah sekolah Islam Terpadu yang mengintegrasikan kurikulum nasional dengan kurikulum keislaman dalam proses pendidikan. Sekolah ini memiliki visi untuk membentuk generasi Qur'ani yang cerdas secara intelektual dan spiritual. Sebagai lembaga pendidikan berbasis keislaman, sekolah ini memberikan perhatian besar terhadap pembinaan akhlak, ibadah, dan kebiasaan zikir harian.⁷

Program pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat menjadi bagian penting dalam kurikulum pembinaan karakter siswa. Oleh karena itu, SMPIT Al-Ghazali

⁶ QS. Al-Isra' (17) Ayat 32

⁷ Smpitalghozali.sch.id, "SMPIT AL Ghozali," diakses 5 Agustus 2025, <https://smpitalghozali.sch.id/>

Jember menjadi tempat yang tepat untuk meneliti efektivitas terapi zikir dalam mencegah perilaku pacaran yang menyimpang dari nilai-nilai Islam.

Berdasarkan uraian di atas, maka maksud dari judul *“Terapi Zikir Al-Ma’tsurat untuk Mencegah Perilaku Pacaran pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember”* adalah suatu penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami bagaimana pelaksanaan terapi zikir Al-Ma’tsurat sebagai pendekatan spiritual Islam dapat menjadi salah satu strategi preventif terhadap munculnya perilaku pacaran di kalangan siswa. Penelitian ini menyoroti dimensi religiusitas, pembinaan karakter, dan penguatan kontrol diri siswa melalui kebiasaan spiritual yang terstruktur.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam di lingkungan sekolah Islam terpadu, serta menjadi rujukan dalam merancang program pembinaan siswa yang berbasis pada pendekatan ruhiyah dan nilai-nilai keislaman.

B. Latar Belakang

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Salah satu ciri khas masa remaja adalah adanya dorongan kuat untuk mengeksplorasi identitas diri dan menjalin hubungan sosial yang lebih luas, termasuk dalam hal berinteraksi dengan lawan jenis.⁸ Namun demikian,

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014) hlm. 173.

tanpa adanya kontrol diri dan pemahaman yang kuat tentang nilai-nilai agama serta norma sosial, remaja seringkali terjerumus pada perilaku menyimpang, salah satunya adalah praktik pacaran di usia sekolah.

Perilaku pacaran menurut kamus besar bahasa Indonesia berasal dari kata pacar yang memiliki arti teman lawan jenis yang memiliki hubungan berdasarkan cinta kasih. Berpacaran sendiri memiliki arti berkasih-kasihan. Dalam agama Islam perilaku pacaran sangat dilarang apalagi sampai berlebihan⁹. Dalam perspektif Islam, pacaran jelas merupakan perilaku yang tidak dianjurkan karena membuka celah terhadap perbuatan maksiat dan mengganggu proses pendidikan karakter.

Pacaran di kalangan pelajar bukanlah hal baru, namun fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena dampak negatif yang ditimbulkannya. Pacaran pada usia remaja dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, menimbulkan konflik emosional, dan dalam beberapa kasus bahkan memicu perilaku yang lebih serius seperti pergaulan bebas.¹⁰

Islam menilai tahap remaja adalah tahap yang paling penting dalam dekade kehidupan manusia. Remaja dianjurkan dekat dengan Allah dalam melaksanakan rutinitas keagamaan seperti shalat berjamaah, mengaji, berkumpul dengan teman sebaya (*peer group*). Anjuran ini untuk mengembangkan hal positif, kreativitas, dan keterampilan yang mereka miliki untuk menumbuhkan sikap peduli dan empati pada orang lain. Remaja harus selalu dalam bimbingan dari orang tua mereka, karena masih

⁹ Dyah Ayu Fitriana, dkk., *Jodohku Bersabarlah*, (Yogyakarta: Telaga Aksara, 2017), hlm.26.

¹⁰ Mappiare, A., *Psikologi Remaja*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), hlm. 95.

labil dan cepat terpengaruh dengan hal-hal yang belum mereka pahami dan kenali.¹¹

Selain itu, Erikson dalam Alwisol menjelaskan bahwa di masa remaja mengembangkan perasaan yang mantap pada diri sendiri dan orang lain untuk dapat mengembangkan tingkat kebaikan cinta, kesetiaan, timbal-balik yang mengalahkan perbedaan yang tak terelakkan antara dua orang yang berbeda kepribadian, pengalaman, dan perannya. Remaja menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebaya dan menjalin persahabatan yang mendalam. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah ketertarikan terhadap lawan jenis. Relasi romantis juga akan terjalin memberikan pengaruh yang besar pada perkembangan remaja.¹² Kedua teori di atas menunjukkan bahwa pada usia remaja manusia sangat banyak menghabiskan waktunya dengan teman sebayanya, selain itu pada usia remaja manusia sudah mulai muncul ketertarikan terhadap lawan jenisnya. Pergaulan remaja laki-laki dan wanita seringkali dikaitkan dengan isu pacaran.

Al-Quran sudah menjelaskan tentang perilaku pacaran yang merupakan bentuk zina dalam QS. Al-Isra ayat 32 yang berbunyi :

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: “Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk.”¹³

Ayat di atas menegaskan tentang larangan mendekati zina karena merupakan

¹¹ Miftahul Jannah, “Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam,” Psikoislamedia : Jurnal Psikologi 1, no. 1 (August 8, 2017), <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>, hlm. 247.

¹² Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 100.

¹³ QS. Al-Isra (17) Ayat 32

perbuatan yang keji dan jalan yang buruk. Mirisnya yang terjadi saat ini banyak pemuda-pemudi muslim yang malah jatuh kedalam lembah kemaksiatan yang bernama pacaran.

Perilaku Pacaran amat mempengaruhi masyarakat Indonesia disemua kalangan dan usia. Menurut Yudrik, ada beberapa alasan yang menjadi alasan remaja untuk berpacaran yaitu Hiburan, sosialisasi, status, masa pacaran, pemilihan teman hidup. Budaya pacaran memiliki berbagai macam variasi yang dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya dan norma yang berlaku di masyarakat.¹⁴ Tidak terkecuali dikalangan pelajar remaja disekolah yang berbasis Islam. Remaja merupakan masa yang rentan untuk melakukan perilaku pacaran. Pada masa remaja, seorang remaja mengalami masa pubertas dan muncul ketertarikan dengan lawan jenis secara signifikan. Jika pada masa remaja ini tidak ada pendampingan dan bimbingan yang baik perihal perilaku pacaran maka besar kemungkinan seorang remaja untuk melakukan perilaku pacaran.

Di Indonesia pacaran diartikan sebagai sebuah proses pengenalan masa sebelum pernikahan. Sebenarnya dalam Islam pacaran juga dikenal juga sebagai proses *ta'aruf*. Seperti yang dijelaskan dari hasil penelitian Fitriardi pada tahun 2018. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Ta'aruf* yang dilakukan Mahasiswa IAIN Salatiga adalah proses pengenalan yang dilakukan dengan mengerti batasan-batasan atau rambu-rambu dalam aturan agama Islam. Mereka menyebutnya sebagai *ta'aruf* ada

¹⁴ Yudrik Jahya, *Psikologi Perkembangan, Edisi Pertama* (Jakarta: Kencana, 2011). Hlm. 240-241.

pula yang menyebut dengan pacaran.¹⁵

Pendapat di atas menunjukkan bahwa pacaran adalah istilah yang dihasilkan dari produk budaya lokal, hal ini diperkuat dengan adanya budaya pacaran di masyarakat Melayu Kuno. Di masyarakat Melayu Kuno pacaran adalah sebuah adat istiadat. Masyarakat Melayu kuno mengenal pacaran sebagai proses yang harus dilakukan oleh sepasang remaja sebelum meresmikan pernikahannya (proses pra nikah). Kasus pacaran sangat marak terjadi dikalangan remaja di Indonesia.

Beriringan dengan maraknya kasus pacaran remaja, kasus kekerasan pada masa pacaran juga hampir sebanding dengan maraknya kasus pacaran itu sendiri. Mengutip data dari liputan6.com menjelaskan bahwa berdasarkan survei demografi dan kesehatan Indonesia pada tahun 2017 ada sekitar 81% remaja di Indonesia telah berpacaran dan 84% pernah atau sudah berpacaran bahkan sejak usia 10-17 tahun.¹⁶

Dalam upaya mengatasi persoalan ini, pendidikan Islam harus mampu menawarkan solusi yang aplikatif dan menyentuh sisi spiritual peserta didik. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan terapi zikir.

Zikir sebagai bagian dari aktivitas spiritual memiliki potensi besar untuk menenangkan jiwa, meningkatkan kesadaran diri, dan membentuk kontrol diri yang kuat pada remaja.¹⁷ Melalui zikir, siswa diajak untuk lebih dekat kepada Allah SWT

¹⁵ Machmut Fitriardi, “Pola Pacaran Mahasiswa Iain Salatiga Dalam Perspektif Hukum Islam” (other, Iain Salatiga, 2018), <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id>, hlm. 25.

¹⁶ Ade Nasihudin Al Ansori, “Lebih Dari 80 Persen Remaja Telah Berpacaran, Potensi Kekerasan Seksual Pun Meningkat, Health Liputan6.Com,” diakses 4 Mei 2021, <https://www.liputan6.com/health/read/4414163/lebih-dari-80-persen-remaja-telah-berpacaran-potensi-kekerasan-seksual-pun-meningkat>.

¹⁷ Suwarjo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.) hlm. 45-47.

dan menyadari pentingnya menjaga diri dari perilaku yang menyimpang.

Istilah Zikir biasanya terkait dengan bacaan Al-Qur'an, tasbih, tahmid, tahlil, takbir, dan mengucapkan shalawat atas Nabi Muhammad SAW, juga terkait dengan do'a untuk memohon kebaikan dunia dan Akhirat. Apakah itu do'a *mutlaq* (bebas dibaca tanpa ada batasan), atau do'a *muqayyad* (tergantung pada waktu dan kondisi tertentu), Dan sebaik-baik zikir adalah membaca Al-Qur'an Al-Karim.¹⁸ Seorang muslim memang diperintahkan untuk berzikir kepada Allah SWT pada setiap waktu dengan hati, lisan, dan anggota badannya, karena zikir adalah obat kegersangan hati yang dapat melandasi perilaku manusia sebagaimana dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. ¹⁹

Berzikir bukan hanya ucapan tahlil, tasbih, tahmid, dan takbir, tetapi membaca al-ma'tsurat juga merupakan zikir. Untuk sampai kepada jiwa yang tenang seperti yang dirumuskan di atas, maka zikir memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia, karena zikir merupakan suatu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan, disamping itu juga dapat memberikan bimbingan jiwa manusia untuk memotivasi berbuat baik dengan mencegahnya dari perbuatan dosa,

¹⁸ Ahmad Bin Abdul Isa, *Ensiklopedia Doa dan Wirt Shahih*, (Surabaya: Pustaka Elba, 2006), hlm. 25.

¹⁹ QS. Ar-Ra'd (13) Ayat 28

menghidupkan hati sanubari, dan meningkatkan jiwa agar jangan lalai dan lupa, kepada Allah SWT. Kedekatan seorang hamba kepada Allah tergantung pada banyaknya zikir yang dia ucapkan, dan kejauhannya kepada Allah juga tergantung pada kelalaiannya dari zikir pada Allah.

Hati seorang yang lalai kepada Allah hanyalah sekedar “tembok atau dinding dari sebuah ruangan”, dan hati seorang yang mengingat Allah adalah objek pencerahan Ilahi. Itulah sebabnya para sufi terkemuka memandang zikir atau mengingat Allah sangat penting untuk membersihkan hati. Yang demikian ini bukanlah pendapat personal mereka, melainkan dijelaskan oleh Al-Qur’an dan hadis Nabi. Islam menawarkan berbagai solusi dalam menyelesaikan masalah jiwa yaitu dengan merujuk Al-Qur’an dan As-Sunah. Salah satu terapi yang dianjurkan dalam Al-Qur’an adalah zikir menangani gangguan jiwa. Zikir secara bahasa bermakna ingat pada Allah dengan menghayati kehadiran Nya. Zikir merupakan sikap batin yang biasanya diungkap melalui ucapan tahlil (*Laa ilahailallah*, artinya tiada tuhan selain Allah), tasbih (*subhanallah* artinya Maha Suci Allah), tahmid (*Alhamdulillah* artinya segala puji bagi Allah) dan takbir (*Allahu Akbar* artinya Allah Maha Besar).²⁰

Zikir dalam hal ini dimaksudkan sebagai salah satu sarana untuk sikap batin terapi agama terhadap berbagai kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami kegoncangan hidupnya. Terapi merupakan usaha yang dilakukan untuk membantu mengobati atau menyembuhkan seseorang. Menurut Chodjim, zikir berasal

²⁰ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi*, cet, 1, (Jakarta: Mustaqiim, 2003), hlm. 421.

dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.²¹ Menurut Bastaman zikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.²² Sedangkan Al-Ma'tsurat adalah kumpulan *wirid* atau bacaan-bacaan yang bertujuan untuk mengingat Allah SWT yang disusun oleh Imam Syahid Hasan Al Banna. Terapi zikir Al-Ma'tsurat sendiri adalah usaha yang dilakukan untuk mengobati seseorang dengan cara mengingat Allah SWT menggunakan *wirid* Al-Ma'tsurat karya imam Syahid Hasan Al Banna.

Disini SMPIT Al Ghozali merupakan salah satu sekolah yang menerapkan zikir al-ma'tsurot sebagai terapi untuk mengurangi perilaku pacaran. SMPIT Al Ghozali merupakan salah satu *full day school* yang ada di kabupaten Jember dengan jumlah siswa yang terhitung banyak. Hal tersebut membuktikan bahwa SMPIT Al Ghozali Jember merupakan salah satu SMP favorit yang ada di kabupaten Jember. Letak SMPIT Al Ghozali Jember yang berada di pusat kota membuat siswa-siswa yang berada di SMPIT Al Ghozali Jember memiliki latar belakang yang beragam. SMPIT Al Ghozali Jember merupakan lembaga pendidikan SMP yang berbasis Islam. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh SMPIT Al Ghozali Jember untuk mengatasi

²¹ Chodjim, Ahmad, Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka, (PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003), hlm. 181.

²² Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta, cet. III, 2001), hlm. 158.

persoalan perilaku pacaran pada siswanya adalah dengan menggunakan terapi zikir Al-Ma'tsurat. Terapi zikir Al-Ma'tsurat yang dilakukan SMPIT Al Ghazali Jember sudah ada sejak awal didirikannya Lembaga tersebut.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan terapi zikir Al-Ma'tsurat sebagai pendekatan spiritual preventif terhadap perilaku pacaran di kalangan remaja sekolah Islam. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan konseling Islam dan menawarkan strategi pembinaan karakter remaja yang sesuai dengan nilai-nilai keislaman.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya rumusan masalah pada skripsi ini adalah Bagaimana Pelaksanaan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al Ghazali Jember?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan terapi zikir Al-Ma'tsurat Untuk mencegah perilaku pacaran pada siswa SMPIT Al Ghazali Jember.

2. Manfaat

Setiap penelitian diharapkan dapat memberikan konstribusi teoritis dan praktis bagi pihak-pihak yang bersangkutan dan bagi khalayak pada umumnya.

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain:

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya dalam penerapan terapi spiritual sebagai pendekatan preventif terhadap perilaku menyimpang pada remaja.

B. Manfaat Praktis

1) Bagi peneliti

- a. Penelitian ini bagian dari studi untuk melengkapi syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi Bimbingan dan Konseling Islam
- b. Penelitian ini merupakan media untuk menambah wawasan dan khasanah keilmuan bagi peneliti tentang bagaimana menulis karya ilmiah yang baik sebagai bekal mengadakan penelitian dan penulisan karya ilmiah selanjutnya serta memberikan wawasan yang integral terhadap disiplin ilmu yang berhubungan dengan masalah terapi zikir
- c. Menambah wawasan penulis mengenai terapi zikir Al-Ma`tsurat untuk mengurangi perilaku pacaran.

2) Bagi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam menambah dan mewarnai nuansa ilmiah dilingkungan kampus UIN

Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam wacana bimbingan dan konseling

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur bagi lembaga UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan mahasiswa yang ingin mengembangkan kajian bimbingan konseling islam dengan terapi zikir

3) Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan deskripsi informasi mengenai Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Siswa SMPIT Al Ghozali Jember

E. Kajian Pustaka

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis kaji mengenai terapi zikir dan perilaku pacaran. Kajian Pustaka juga dipelukan untuk menghindari pengulangan dan duplikat pada penelitian. Berikut beberapa penelitian yang penulis temukan antara lain sebagai berikut:

1. Skripsi karya Khoerul Bakhri “Terapi Zikir dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi”. Subyek pada penelitian ini adalah dua jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al-Muhammadiyah di Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian ini membahas tentang terapi zikir dalam mengatasi perilaku

delinkuensi.²³ Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas topik terapi zikir. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir dalam mengatasi perilaku delinkuensi sedangkan penelitian penulis bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengurangi perilaku pacarana pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.

2. Skripsi karya Faishal Aushafi dengan judul “*Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir berpengaruh secara signifikan terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar Johar pasca kebakaran.²⁴ Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas zikir sebagai topik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pedagang pasar Johar pasca Kebakaran sedangkan penelitian penulis bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengurangi perilaku pacarana pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.
3. Skripsi karya Novie Kurniawati dengan judul “*Perilaku Berpacaran pada Remaja Usia Madya : Studi kasus di daerah di kabupaten Merangin Propinsi*

²³ Khoerul Bakhri, *Terapi Zikir dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2016.

²⁴ Faishal Aushafi, *Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddindan Humaniora UIN Walisongo, Semarang, 2017.

Jambi". Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini adalah perilaku pacaran pada remaja madya cukup beragam namun secara garis besar terbagi menjadi tiga. Yang pertama yaitu melakukan hal yang sewajarnya seperti jalan-jalan bersama, makan bersama, dan mengobrol. Yang kedua yaitu melakukan kontak fisik seperti berpelukan, berpegangan tangan, cium pipi, dan cium bibir. Yang ketiga adalah melakukan hal yang tidak sewajarnya yaitu kegiatan seksual diluar nikah.²⁵ Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas perilaku pacaran. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana perilaku pacarana pada siswa usia remaja madya, sedangkan penelitian penulis bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengurangi perilaku pacarana pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.

4. Skripsi karya Sandi Fuadhi "*Terapi zikir untuk mengatasi gangguan mental psikosomatik: Studi kasus di Pondok Remaja Inabah Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat*". Jenis penelitian ini secara metodologi termasuk penelitian lapangan (*field research*) dan penelitian kepustakaan (*library research*) sebagai penguat teori-teori yang digunakan. Hasil penelitian ini adalah Pondok Remaja Inabah berhasil mengaktualisasikan beberapa ayat dalam al-Quran sebagai izkir yang

²⁵ Novie Kurniawati, Perilaku Berpacaran pada Remaja Usia Madya: Studi kasus di daerah di Merangin Propinsi Jambi, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2012.

dapat mengatasi gangguan mental psikosomatik pada peserta didiknya.²⁶

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas zikir sebagai media terapi. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengatasi gangguan mental psikosomatik, sedangkan penelitian penulis bertujuan mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengurangi perilaku pacarana pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.

5. Skripsi karya Nurhalimah “*Energi zikir sebagai terapi bad mood mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*”. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hasil penelitian ini adalah zikir mengandung energi positif dalam diri manusia yang mampu mengobati seseorang dari *bad mood*.²⁷ Persamaan antar penelitian ini dengan penelitian penulis adalah membahas zikir sebagai terapi. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana energi zikir sebagai terapi *bad mood* sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui bagaimana terapi zikir untuk mengurangi perilaku pacarana pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.
6. Artikel karya Lehan Syah dan Nila Sastrawati berjudul “*Tinjauan Hukum Islam terhadap Fenomena Pacaran di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa*

²⁶ Sandi Fuadhi, *Terapi zikir untuk mengatasi gangguan mental psikosomatik: Studi kasus di Pondok Remaja Inabah Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2006.

²⁷ Nurhalimah, *Energi zikir sebagai terapi bad mood mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*, skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2019.

Perbandingan Mazhab dan Hukum Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar)”.²⁸

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi, wawancara, studi dokumentasi, kuesioner deskriptif. Penelitian terdahulu dengan penelitian penulis memiliki kesamaan khususnya pada topik penelitian yaitu fenomena pacaran. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada tujuan utama penelitian yaitu penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana terapi zikir dapat mempengaruhi perilaku pacaran pada siswa SMPIT Al Ghozali Jember.

F. Kerangka Teoritis

Pada sub bab ini, penulis akan menjelaskan tentang kerangka teori penelitian. teori yang penulis gunakan terkait teori yang menjelaskan tentang terapi, zikir, Al-Ma'tsurat, dan pacaran. Fokus penulis pada sub bab ini adalah memaparkan tentang teori yang menjelaskan tahap-tahap terapi zikir. Karena Zikir Al-Ma'tsurat juga merupakan zikir yang lengkap maka dalam pelaksanaannya sebagai terapi juga memiliki tahapan yang sama dengan terapi zikir pada umumnya. Adapun penjelasan secara lengkapnya sebagai berikut:

1. Terapi

Terapi pada dasarnya merupakan suatu proses yang ditujukan untuk membantu individu dalam menghadapi kesulitan psikologis, emosional, maupun perilaku yang dialaminya. Secara etimologis, kata *terapi* berasal dari bahasa Yunani

²⁸ L. Syah and N. Sastrawati, “Tinjauan Hukum Islam Terhadap Fenomena Pacaran di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Perbandingan Mazhab dan Hukum Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar), *SJIMPMH*, vol. 1, no. 3, hlm. 1.

therapeia yang berarti pengobatan atau penyembuhan.²⁹ Dalam konteks ilmu psikologi, terapi dipahami sebagai suatu upaya sistematis untuk mengurangi gejala gangguan, memperbaiki pola perilaku, dan meningkatkan kesejahteraan hidup individu.³⁰

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan, terapi tidak hanya dipandang sebatas tindakan medis, melainkan mencakup pendekatan psikologis, sosial, dan spiritual. Menurut Corey, terapi merupakan suatu proses profesional yang membantu individu dalam memahami diri, membuat keputusan yang tepat, serta mengembangkan potensi secara optimal.³¹ Definisi ini menekankan bahwa terapi tidak sekadar menyembuhkan, tetapi juga berorientasi pada pertumbuhan pribadi dan pemberdayaan individu.

2. Zikir

a. Pengertian Zikir

Secara etimologi, Zikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.³¹ Sedangkan menurut Chodjim, zikir berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan

²⁹ J. S. Nevid, S. A. Rathus, dan B. Greene, *Abnormal Psychology in a Changing World* (New Jersey: Pearson, 2018), hlm. 15.

³⁰ R. J. Corsini dan D. Wedding, *Current Psychotherapies* (Belmont: Cengage Learning, 2011), hlm. 2.

³¹ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Bumiaksara, Jakarta, 2008), hlm. 11.

kata-kata suci.³² Dalam kamus tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan zikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, zikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).³³ Secara terminologi zikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.³⁴

Menurut Bastaman zikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.³⁵

Dapat disimpulkan bahwa zikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya, hal ini berarti tidak terbatas masalah *tasbih, tahlil, tahmid dan takbir*, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah swt. Sedangkan terapi zikir adalah usaha dalam bentuk terapi untuk membantu proses perkembangan seseorang menggunakan zikir sebagai medianya agar

³² Chodjim, Ahmad, Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka, (PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003), hlm. 181.

³³ Solihin dan Rosihon Anwar, Kamus Tasawuf, (PT. Remaja Rosda Karya, Bandung, 2002), hlm. 36.

³⁴ Al-Islam, Muamalah dan Akhlak, (PT. Rineka Cipta, Jakarta, 1987), hlm. 187.

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, Integrasi Psikologi dengan Islam, (Pustaka Pelajar, Yogyakarta, cet. III, 2001), hlm. 158.

mampu menjadi manusia yang lebih baik dan terhindar dari maksiat, penyakit.

b. Manfaat Zikir

Seseorang yang berzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:

- 1) Zikir merupakan ketetapan dan syarat kewaliaman. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari zikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- 2) Zikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam zikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al- Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan zikir kepada Allah.
- 3) Zikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah *Dzat* Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- 4) Zikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (kasyaf) ada dua macam: kasyaf hissi (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan kasyaf khayali (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).

- 5) Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, “Orang-orang yang duduk untuk berzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.”
- 6) Menghilangkan kesusahan hati, Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- 7) Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi “Zikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari zikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada Allah.” Selain itu zikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, riya', 'ujub, dan suka menipu.
- 8) Memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.³⁶

c. Zikir Al-Ma'tsurat

1) Pengertian dan Makna Zikir Al-Ma'tsurat

Zikir Al-Ma'tsurat merupakan kumpulan bacaan doa dan zikir Rasulullah ﷺ yang bersumber dari hadis-hadis sahih, yang dibaca setiap pagi dan petang. Kata “Al-Ma'tsurat” berasal dari kata “atsara” (أَثَرَ) yang

³⁶ Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (PT. Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 1997) hlm. 87-92.

berarti sesuatu yang ditinggalkan atau diwariskan. Maka, Al-Ma'tsurat dapat dimaknai sebagai warisan zikir dan doa-doa dari Rasulullah ﷺ kepada umat Islam.³⁷

Kumpulan zikir ini disusun secara sistematis oleh Hasan Al-Banna, seorang ulama besar, dai, dan pendiri gerakan Ikhwanul Muslimin. Tujuan penyusunannya adalah agar umat Islam dapat dengan mudah mengamalkan zikir harian dari Rasulullah SAW. dalam kehidupan mereka. Zikir ini mencakup Ayat Kursi (QS. Al-Baqarah: 255), Surat Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas, Doa-doa perlindungan dari kejahatan makhluk, Bacaan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, Permohonan ampun, keselamatan, serta shalawat.

Zikir Al-Ma'tsurat terdiri dari dua versi, *Kubra* (lengkap) dan *Sughra* (ringkas), sehingga dapat disesuaikan dengan waktu dan kondisi pembacanya. Zikir ini bukan hanya sekadar kumpulan bacaan, tetapi memiliki makna mendalam sebagai sarana pembinaan ruhani, penguatan iman, serta terapi jiwa. Hasan Al-Banna menyusun Al-Ma'tsurat dengan semangat untuk menjadikan zikir sebagai rutinitas harian yang menguatkan hubungan hamba dengan Rabb-nya. Zikir ini membantu menjaga kestabilan emosi, memperkuat kesadaran spiritual, serta

³⁷ Hasan Al-Banna, *Al-Ma'tsurat: Kumpulan Doa dan Zikir Rasulullah SAW*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015), hlm. 7.

membentuk karakter yang tenang, sabar, dan penuh syukur.³⁸ Hal ini juga selaras dengan perintah Allah SWT. yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah Allah dengan mengingat-Nya sebanyak-banyaknya (QS. Al-Ahzab: 41).*³⁹

2) Tujuan dan Keutamaan Zikir Al-Ma'tsurat

Adapun tujuan dari zikir Al-Ma'tsurat antara lain adalah: Menumbuhkan kesadaran spiritual sejak pagi hari dan memeliharanya hingga malam. Memberikan perlindungan batin dan fisik dari gangguan setan, makhluk halus, dan energi negatif. Menumbuhkan ketenangan jiwa dan menguatkan pikiran positif dalam menghadapi tekanan hidup. Mendorong kedisiplinan spiritual dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Membentuk karakter Islami yang kokoh melalui pengulangan nilai-nilai tauhid, syukur, tawakkal, dan ikhlas.⁴⁰

Zikir ini memiliki banyak keutamaan, di antaranya: Mendapatkan pahala besar karena mengikuti sunnah Nabi, Menjadi tameng dari sihir dan kejahatan makhluk, Mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap aktivitas harian, Membersihkan hati dari penyakit seperti sombong, iri, dan lalai, Menenangkan hati, sebagaimana firman Allah SWT. yaitu:

³⁸Ibid

³⁹ QS. Al-Ahzab (33) Ayat 41

⁴⁰ Zakiyah, *Terapi Dzikir dalam Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 66–

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ 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 hati menjadi tenteram.⁴¹

3) Zikir Al-Ma'tsurat dalam Konteks Pembinaan Remaja

Dalam konteks pendidikan dan pembinaan remaja, Zikir Al-Ma'tsurat memiliki fungsi penting sebagai media terapi spiritual dan pembentukan karakter. Masa remaja adalah masa transisi yang penuh tantangan mulai dari perubahan biologis, krisis identitas, hingga pengaruh negatif lingkungan seperti pacaran bebas, pergaulan liar, dan kecanduan media sosial.

Zikir Al-Ma'tsurat dapat digunakan sebagai alat preventif dan kuratif untuk mengatasi krisis tersebut. Menurut Zakiyah pembacaan zikir secara rutin memiliki efek psikologis positif, seperti menenangkan emosi, memperkuat kontrol diri, dan menciptakan perasaan damai dalam jiwa.⁴²

Penerapan zikir Al-Ma'tsurat dalam kehidupan remaja, khususnya di lingkungan sekolah Islam, memiliki sejumlah dampak positif yaitu menanamkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam aktivitas harian, mengurangi perilaku menyimpang termasuk godaan untuk berpacaran, membentuk kebiasaan spiritual yang positif seperti

⁴¹ QS. Ar-Ra'd (13) Ayat 28.

⁴² Zakiyah, Terapi Dzikir dalam Konseling Islam, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm 70

membaca doa sebelum beraktivitas, meningkatkan motivasi belajar karena hati yang tenang lebih mudah menerima ilmu, dan menumbuhkan solidaritas keagamaan jika zikir dilakukan bersama secara berjamaah.

Dengan demikian, Zikir Al-Ma'tsurat berperan strategis dalam pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam aspek penguatan iman, penyembuhan spiritual, dan pencegahan penyimpangan perilaku remaja.

hati, rasa cemas, depresi, *stress*, dan lain sebagainya.

3. Pengertian Terapi Zikir

Dalam keilmuan psikiatri ada kajian yang disebut dengan terapi holistik. Terapi holistik adalah terapi yang tidak hanya menggunakan obat yang ditujukan kepada bentuk gangguan jiwa saja, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh baik dari segi organ biologik psikologik, psikososial maupun spiritualnya atau dengan kata lain terapi holistic adalah bentuk terapi yang memandang klien secara keseluruhan (sebagai manusia seutuhnya). Sehingga dapat dipahami bahwa aspek spiritual juga memainkan peranan yang cukup penting dalam proses perkembangan seorang manusia. Dalam hal ini zikir sebagai salah satu media terapi untuk meningkatkan spiritualitas seseorang.⁴³ Sebelum seseorang hendak melaksanakan terapi zikir, hendaklah

⁴³ Thohari Musnar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 34

memperhatikan beberapa hal. Adapun yang perlu diperhatikan adalah:

- 1) Sebelum melakukan terapi terlebih dahulu harus berniat semata-mata hanya mencari ridho Allah SWT.
- 2) Konsentrasikan pikiran (menjaga kekusyu'an) dan berusaha menghadirkan makna kalimat-kalimat yang ada kaitannya dengan zikir serta memahaminya.
- 3) Diucapkan dengan suara penuh dengan lemah lembut sampai menghadirkan kalimat-kalimat zikir.
- 4) Menjaga kebersihan pakaian, serta memilih tempat yang sesuai dengan terapi zikir, misalnya di masjid, ruangan, dan lain-lain.
- 5) Setelah selesai dalam melakukan terapi zikir, hendaklah meninggalkan bentuk permainan yang dapat menghilangkan faedah zikir.⁴⁴

Dalam pendekatan psikoterapi Islami, zikir dipandang tidak hanya sebagai ibadah individual yang bersifat ritual, tetapi juga sebagai proses spiritual yang memiliki efek terapeutik bagi kondisi kejiwaan seseorang.⁴⁵ Berikut adalah pemaparan tentang tahap-tahap Terapi zikir yang dapat dijalankan secara sistematis agar manfaat spiritual dan psikologisnya bisa tercapai secara optimal:

1. Tahap Persiapan (*Taqdim/Taqrir*)

⁴⁴ Hasan Al Banna, Wadhifah Ichwanul Muslimin, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya) hlm. 5

⁴⁵ Qonitatul Zakiyah, *Zikir dan Psikoterapi Islami*, (Malang: UIN Maliki Press, 2020) hlm.77.

Tahap ini merupakan langkah awal sebelum proses terapi dimulai, di mana kondisi klien perlu dipersiapkan baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Dalam tahap ini, konselor berperan menciptakan suasana yang mendukung seperti lingkungan yang tenang, bebas dari gangguan, dan nyaman untuk berzikir. Selain itu, klien diarahkan untuk menata niat dengan sungguh-sungguh dan menyadari tujuan dari proses terapi. Kesiapan batin ini menjadi kunci agar zikir dapat dilakukan dengan penuh kesadaran dan keterbukaan jiwa. Persiapan yang baik akan memperkuat koneksi batin antara klien dan Allah SWT dalam proses terapi.

2. Tahap Pengenalan dan Pembinaan Spiritual (*Tarbiyah Ruhiyah*)

Setelah klien siap secara lahir dan batin, konselor mulai memperkenalkan hakikat zikir secara lebih mendalam. Pada tahap ini, klien diajak memahami bahwa zikir bukan hanya lafaz yang diucapkan, melainkan memiliki dimensi makna yang sangat dalam. Zikir menjadi sarana untuk mengingat Allah, membentuk kesadaran tauhid, dan mengasah sensitivitas spiritual. Di tahap ini juga dilakukan pembinaan nilai-nilai spiritual seperti ikhlas, sabar, syukur, dan tawakal agar klien tidak hanya melafalkan zikir, tetapi juga menginternalisasi maknanya ke dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Pelaksanaan Zikir (*Tadzkirah 'Amaliyyah*)

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari proses terapi zikir, di mana klien mulai mengamalkan zikir secara rutin dan konsisten. Zikir dapat dilakukan

dalam bentuk jahr (zikir yang dilafalkan) maupun khafi (zikir dalam hati), sesuai dengan kenyamanan dan kebiasaan klien. Pelaksanaan zikir dilakukan secara terstruktur dan dibimbing oleh konselor agar klien dapat melafalkan dengan penuh penghayatan. Dalam tahap ini, penting adanya pembiasaan dan kedisiplinan agar zikir menjadi bagian dari rutinitas yang menenangkan jiwa dan menguatkan hati.

4. Tahap Internalisasi Spiritualitas (*Tadzkirah Qalbiyyah*)

Setelah klien terbiasa melakukan zikir secara teratur, maka akan muncul efek internalisasi spiritual. Pada tahap ini, nilai-nilai dalam zikir mulai meresap ke dalam jiwa dan mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Klien mulai merasakan ketenangan batin, kedamaian hati, dan kekuatan spiritual yang menumbuhkan kontrol diri. Ini adalah tahap di mana zikir tidak hanya menjadi aktivitas ritual, tetapi telah menjadi kekuatan batin yang menyatu dengan kehidupan klien. Internalisasi ini juga mengarah pada proses *tazkiyatun nafs*, yaitu penyucian jiwa dari penyakit-penyakit hati seperti iri, dengki, sombong, dan gelisah.

5. Tahap Evaluasi dan Pembinaan Lanjutan

Tahap terakhir adalah evaluasi terhadap proses dan hasil dari terapi zikir yang telah dilakukan. Konselor bersama klien melakukan refleksi untuk menilai apakah ada perubahan signifikan secara psikologis dan spiritual. Jika perubahan dirasa belum maksimal, maka pembinaan lanjutan diberikan. Tujuan tahap ini adalah memastikan bahwa zikir tidak berhenti setelah sesi

konseling, tetapi terus menjadi kebiasaan dalam kehidupan klien. Dengan demikian, zikir tidak hanya menjadi terapi sesaat, melainkan menjadi pilar pembentukan karakter Islami yang berkelanjutan.⁴⁶

4. Perilaku Pacaran

Sudah diketahui bahwa pacaran merupakan fenomena yang dewasa ini terjadi di berbagai kalangan usia di Indonesia. Mirisnya bahkan fenomena pacaran ini dilakukan bahkan oleh kalangan anak-anak di sekolah. Jhon Afifi menjelaskan pacaran adalah kekasih atau teman lawan jenis yang tetap dan memiliki hubungan berdasarkan rasa cinta dan kasih terhadap kekasih atau lawan jenisnya⁴⁷.

Secara lebih lanjut Tri Sulastris Lestari memandang bahwa pacaran merupakan budaya yang turun temurun ditinggalkan oleh nenek moyang. Tri Sulastris Lestari menjelaskan bahwa dahulu budaya pacaran dilakukan dengan cara mengenal seseorang dari teman sepergaulan mereka bahkan ada yang tidak berpacaran melainkan langsung dijodohkan dan ta'aruf.⁴⁸

a. Tahap Sebelum Pacaran

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan oleh remaja sebelum masuk pada perilaku pacaran yaitu kesadaran untuk berhubungan (*unilaterally aware*)

⁴⁶ Qonitatul Zakiyah, *Zikir dan Psikoterapi Islami*, (Malang: UIN Maliki Press, 2020) hlm. 77.

⁴⁷ Jhon Afifi, *Raihlah Cintamu* (Yogyakarta: Oryza, 2009) hlm. 10-20.

⁴⁸ Tri Sulastris Lestari, "Perubahan Perilaku Pacaran Remaja Sekolah Menengah Pertama Sendawar Di Kutai Barat," *EJournal Sosiatri-Sosiologi* 3, no. 4 (2015): 11–25. hlm. 13 dan 17.

ditambah kontak permulaan (*surface contact*) sehingga terjalin saling berhubungan (*mutually = a continuum*). Berikut penjelasan dari tahapan-tahapan tersebut:

1) Kesadaran untuk berhubungan (*Unilaterally Aware*)

Kesadaran ini hanya terbatas pada informasi dan impresi (kesan umum) tentang yang lain berdasarkan penampilan fisiknya (seperti wajah, postur tubuh, dan cara berpakaian).

2) Kontak permulaan (*Surface Contact*).

Pada tahap kedua ini hubungan di antara anggota kelompok atau antara dua orang, frekuensinya sudah begitu sering, mungkin mereka bertemu di kantin, perpustakaan, atau pada acara-acara tertentu. Diantara mereka sudah terjalin komunikasi meskipun belum begitu intensif.

3) Saling berhubungan (*Mutually = a Continuum*)

Pada tahap ini terjadi interdependensi di antara dua orang yang berlainan jenis. Hubungan diantara mereka menjadi begitu akrab, melalui saling tukar pengetahuan, pengalaman, perasaan, membantu satu sama lainnya.⁴⁹

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pacaran

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri pada tahun 2017 sebanyak 31 (62%) remaja memiliki religiusitas tinggi, 26 (52%) remaja memiliki peran

⁴⁹ Syamsu Yusuf, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009) hlm. 186

teman sebaya negatif, 26 (52%) remaja memiliki peran orang tua positif⁵⁰. Maka dalam hal ini remaja sebaiknya menjaga lingkungan pertemanan dan lebih aktif dalam kegiatan positif serta untuk pihak sekolah membentuk Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIKR). Luella Cole mengemukakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah pemantapan minat-minat hetero seksual artinya bahwa salah satu tugas perkembangan remaja ialah ketertarikan terhadap lawan jenisnya⁵¹. Penjelasan di atas sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pacaran remaja.

Komunikasi dengan teman sebaya atau orang lain yang ada di lingkungannya juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi pacaran remaja. Maka perkembangan ketertarikan pada lawan jenis, pergaulan teman sebaya, pergaulan lingkungan di mana mereka hidup, dapat menjadi faktor penyebab terjadinya perilaku pacaran remaja.

Jahya menjelaskan bahwa adapun beberapa kasus penyimpangan yang sangat rentan terjadi di usia remaja diantaranya; pergaulan yang negatif yakni teman bergaul yang sikap dan perilakunya cenderung kurang memperhatikan nilai-nilai moral, maraknya beredar film-film dan bacaan-bacaan yang mengandung pornografi, kurang memanfaatkan waktu luang, kehidupan moralitas masyarakat yang kian lama kian tidak baik, hidup menjadi seorang

⁵⁰ Chandra Ariani Saputri, Umu Hani, and Andri Nur Sholihah, "*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pacaran Remaja di SMKN2 Sewon*," 29, 04 2017, <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1574>.

⁵¹ Jahya, *Psikologi Perkembangan*. Hlm. 238.

pengangguran, ekonomi keluarga yang fakir atau miskin, maraknya orang memperjual belikan minuman keras dan obat-obatan terlarang dengan cara yang bebas, penjualan alat-alat kontrasepsi yang kurang terkontrol, perceraian orangtua, perlakuan orang tua terhadap anaknya yang buruk, perselisihan yang terjadi pada orang tua atau salah satu anggota keluarga dan banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku menyimpang di kalangan remaja⁵².

c. Perilaku Pacaran Menyimpang

Pacaran adalah sebuah hubungan yang dibangun atas dasar komitmen, berangkat dari rasa 'cinta' untuk memiliki seluruh potensi yang dimiliki pasangan, sambil berproses menuju level yang lebih serius, serius menikah atau justru serius untuk berpisah. Pacaran bukan lagi persoalan cinta dan kasih sayang akan tetapi lebih kepada naluri untuk menguasai. Kecenderungan seseorang menganggap bahwa pacaran sebagai bentuk kepemilikan bukan lagi sebagai proses penjajakan untuk saling mengenal sebelum melangkah ke proses yang lebih serius yakni pernikahan. Adanya persepsi tersebut membuat seseorang melakukan kekerasan untuk mempertahankan apa yang dianggap sebagai miliknya. Motif kekerasan dalam pacaran berupa rasa cemburu, kurang perhatian, tidak patuh/tidak menurut, dan karena kebutuhan ekonomi.⁵³ Jika pacaran dilakukan tanpa iman,

⁵² Jahya, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 225.

⁵³ Silfiatur Rohmah, "Motif Kekerasan Dalam Relasi Pacaran Di Kalangan Remaja Muslim," *Paradigma 2*, no. 1 (January 22, 2014), <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/6587>. hlm. 12.

hasilnya tiga bulan pasca jadian, pelaku pacaran akan melakukan aktifitas seks. Minimal hingga sampai ke *petting* seks (gesek-gesek alat kelamin).⁵⁴

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, perilaku pacaran dapat dipahami sebagai suatu bentuk relasi emosional antara laki-laki dan perempuan yang dilandasi oleh rasa ketertarikan, kasih sayang, serta kebutuhan untuk saling memahami. Hubungan ini kerap berkembang melalui beberapa tahapan, mulai dari kesadaran terhadap keberadaan lawan jenis, interaksi sosial awal, hingga terciptanya kedekatan emosional yang bersifat timbal balik. Sejumlah ahli menjelaskan bahwa pacaran tidak hanya merupakan proses penjajakan, melainkan juga menjadi sarana pemenuhan kebutuhan afeksi yang sering kali dijalani tanpa komitmen yang jelas atau pertimbangan nilai-nilai moral dan agama. Dalam konteks kehidupan remaja, fenomena pacaran bahkan telah merambah ke usia yang lebih dini, termasuk kalangan siswa sekolah dasar. Hal ini menunjukkan adanya perubahan budaya yang signifikan dalam pola relasi sosial remaja, yang tidak jarang mengarah pada perilaku menyimpang.

Perilaku pacaran yang tidak dibingkai dengan nilai spiritual dan norma sosial berisiko menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti kekerasan dalam hubungan, kecanduan emosional, hingga praktik seksual pranikah. Situasi ini memperlihatkan adanya kebutuhan mendesak akan intervensi yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga spiritual. Remaja sebagai individu

⁵⁴ Wijayanto, Lip., Sex In The Kost, (Yogyakarta: Tinta, 2003) hlm. 15.

yang berada dalam fase transisi perkembangan sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu memperkuat kontrol diri serta menanamkan kesadaran religius secara mendalam. Terapi zikir Al-Ma'tsurat dipandang memiliki potensi sebagai sarana pembinaan spiritual yang mampu menumbuhkan ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat hubungan vertikal dengan Tuhan. Dengan demikian, penelitian ini menjadi relevan untuk mengkaji sejauh mana penerapan terapi zikir Al-Ma'tsurat dapat berkontribusi dalam mencegah perilaku pacaran pada remaja, serta sebagai alternatif pendekatan preventif dalam pembinaan karakter islami

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang dilakukan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁵⁵ Penelitian ini dilakukan menggunakan prosedur atau langkah-langkah secara ilmiah dengan mengumpulkannya dari sumber-sumber dan fakta di lapangan demi mendapatkan kesimpulan dan mencapai tujuan dari penelitian ini. Berikut metode yang dilakukan penulis dalam penelitian ini:

1. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang diterapkan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Adapun penelitian ini pada

⁵⁵ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 3*, hlm. 355-356.

praktiknya dilakukan untuk mendeskripsikan pada suatu objek tertentu, sehingga objek tersebut dapat diteliti lebih dalam. Sehingga dalam hal ini peneliti dapat memperoleh data secara akurat.⁵⁶

Penelitian kualitatif dapat memperlihatkan pengalaman individu ataupun organisasi menghadapi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dan mempelajari tentang kelompok dan pengalaman-pengalaman yang mungkin tidak diketahui sebelumnya.⁵⁷

Sementara itu metode deskriptif juga dapat digunakan sebagai metode yang melukiskan suatu keadaan objektif atau peristiwa tertentu berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya yang kemudian diiringi dengan upaya pengambilan kesimpulan umum berdasarkan fakta-fakta historis tersebut.⁵⁸

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data yang sesuai dengan masalah yang diteliti.⁵⁹ Pemilihan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik

⁵⁶ I Soraya, "Personal Branding Laudya Cynthia Bella Melalui Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun Instagram @Bandungmakuta)", *Jurnal Komunikasi*, 2017.

⁵⁷ Steven J. Taylor dan Bogdan Robert, *Introduction to Qualitative Research Methods: A Phenomenological Approach to the Social Sciences* (John Wiley & Sons, 1975).

⁵⁸ Hadari Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajahmada University, 1994) hlm. 73.

⁵⁹ M Djunaidi Ghony dan Fauzan Almansur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-ruzzmedia, 2012), hlm. 89.

purposive sampling, yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dan mampu memberikan informasi mendalam sesuai fokus penelitian.⁶⁰ Subjek dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan kriteria tertentu agar sesuai dengan fokus penelitian. Adapun subjek penelitian terdiri dari dua pihak, yaitu siswa SMPIT Al-Ghazali Jember yang pernah berpacaran dan mengikuti Terapi Zikir Al-Ma'tsurat, dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMPIT Al-Ghazali Jember sebagai pelaksana terapi. Berikut penjelasan kriteria dari kedua pihak yang menjadi subjek dalam penelitian ini:

1) Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember

Kriteria yang digunakan untuk menentukan siswa sebagai subjek penelitian adalah siswa aktif di SMPIT Al-Ghazali Jember, memiliki pengalaman berpacaran sebelumnya, dan mengikuti kegiatan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat secara rutin minimal selama satu minggu.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak lima siswa yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek penelitian. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, peneliti menggunakan inisial, yaitu AB, NR, WR, FQ, dan DF.

2) Guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMPIT Al-Ghazali Jember

⁶⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&(Bandung: Alfabeta,2013), hlm. 85.

Kriteria penentuan guru BK sebagai subjek penelitian adalah guru BK aktif di SMPIT Al-Ghazali Jember, bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat, dan memahami kondisi siswa yang menjadi peserta terapi.

Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh satu orang guru BK SMPIT Al-Ghazali Jember dari dua orang guru BK yang bertugas sebagai pelaksana terapi dan menjadi subjek penelitian.

Guru BK dipilih karena memiliki peran sentral dalam proses terapi serta memahami latar belakang siswa secara menyeluruh. Sementara itu, siswa yang menjadi subjek dipilih karena memiliki pengalaman langsung mengikuti terapi zikir Al-Ma'tsurat, sehingga mampu memberikan perspektif reflektif dan deskriptif atas perubahan yang mereka alami.

b. Objek Penelitian

Objek dalam penelitian ini adalah pelaksanaan terapi zikir Al-Ma'tsurat yang diterapkan oleh guru BK sebagai strategi untuk mencegah perilaku pacaran pada siswa SMPIT Al Ghazali Jember. Fokus penelitian terletak pada rangkaian tahapan pelaksanaan terapi, termasuk proses, pendekatan spiritual, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan zikir yang dilakukan secara terstruktur.

Pemilihan objek ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan pendekatan

alternatif berbasis nilai-nilai Islam dalam bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan perilaku pacaran yang terjadi di kalangan remaja. Zikir Al-Ma'tsurat dipandang sebagai bentuk terapi spiritual yang memiliki potensi untuk membentuk kesadaran diri dan pengendalian perilaku siswa.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Observasi

Metode observasi yang digunakan merupakan observasi partisipasi pasif, karena peneliti datang ke lokasi penelitian dan mengamati, tapi tidak ikut terlibat secara langsung dalam kegiatan tersebut.⁶¹

b. Wawancara

Wawancara dalam penelitian ini menggunakan wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang diteliti.⁶² Sebelum melakukan penelitian penulis menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan pada saat wawancara kepada informan agar mendapatkan data akan objek penelitian secara terperinci.

Wawancara akan dilakukan kepada subjek penelitian yaitu siswa SMPIT Al Ghozali Jember yang diketahui berpacaran serta mengikuti Terapi Zikir Al-Ma'tsurat dan guru BK SMPIT Al Ghozali Jember yang berperan

⁶¹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R& (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 227.

⁶² Moleong, Lexy J., Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), hlm. 187.

sebagai pelaksana Terapi Zikir Al-Ma'tsurat terhadap siswa secara bergantian. Data yang diharapkan dari wawancara ini adalah tahap-tahap pelaksanaan terapi zikir Al-Ma'tsurat yang digunakan di SMPIT Al Ghozali Jember untuk mencegah perilaku pacaran siswa.

c. Dokumentasi

Dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, baik yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.⁶³ Dokumentasi merupakan bukti berupa tulisan, gambar ataupun film, yang digunakan untuk memperkuat adanya penelitian tersebut. Dokumentasi ini digunakan peneliti untuk mengetahui dan menjelaskan apa yang terkait dengan penelitian. Dokumentasi juga dapat digunakan sebagai bukti peneliti terhadap apa yang terjadi dilapangan.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan untuk mengorganisasikan dan mengurutkan data pada pola, kategori dan satuan uraian dasar kemudian ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti apa yang telah disarankan oleh data.⁶⁴ Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis data yaitu:

⁶³ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&(Bandung: Alfabeta,2013), hlm. 240.

⁶⁴ Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2005), hlm. 103.

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan dicari tema serta polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis melakukan pengumpulan data selanjutnya.⁶⁵ Dengan tujuan peneliti dapat menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik.⁶⁶

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka selanjutnya ialah menyajikan data yaitu sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan pengambilan tindakan. Tujuannya adalah untuk memudahkan membaca dan menarik kesimpulan.⁶⁷

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan langkah ketiga dan terakhir dalam sebuah analisis data. Dalam tahap ini berguna untuk menjawab rumusan masalah yang akan dirumuskan sejak awal dan didukung oleh bukti- bukti yang valid dan konsisten sehingga data yang diperoleh dapat dijadikan

⁶⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&(Bandung: Alfabeta,2013), hlm. 336.

⁶⁶ Basrowi dan Suwandi, Memahami Penelitian Kualitatif, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 209.

⁶⁷ *Ibid*, hlm. 209.

kesimpulan yang kredibel (dapat dipercaya).⁶⁸

5. Keabsahan Data

Metode keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan triangulasi data. Triangulasi data diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan berbagai teknik data dan sumber yang telah ada.⁶⁹ Penelitian ini menggunakan dua teknik triangulasi data yaitu triangulasi sumber dan triangulasi Teknik.

Triangulasi sumber dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh dari beberapa sumber. Triangulasi ini diaplikasikan kepada siswa SMPIT Al Ghozali Jember yang diketahui berpacaran dan guru BK SMPIT Al Ghozali Jember yang menangani bimbingan dan terapi zikir siswa yang berpacaran.

Triangulasi teknik dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh dari sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data yang diperoleh dari wawancara dicek dengan observasi atau dokumentasi.⁷⁰

Kedua teknik triangulasi data yang digunakan diatas kan digunakan peneliti sebagai hasil akumulasi dari data yang ada, sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang maksimal dan teruji kebenarannya.

⁶⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 345.

⁶⁹ *Ibid*, hlm. 241.

⁷⁰ *Ibid*, hlm. 273-274.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPIT Al Ghazali Jember, dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran di SMPIT Al-Ghazali Jember merupakan suatu bentuk pembinaan dengan menggunakan pendekatan spiritual sebagai ganti hukuman skorsing kepada siswa SMPIT Al-Ghazali Jember yang melakukan pelanggaran berat, salah satunya adalah pacaran.

Pelaksanaan Terapi Zikir Al-Ma'tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran di SMPIT Al-Ghazali Jember hanya menggunakan tiga tahapan terapi zikir yaitu Tahap Persiapan (*Taqdim/Taqrir*), Tahap Pelaksanaan Zikir (*Tadzkirah 'Amaliyyah*), dan Tahap Evaluasi dan Pembinaan Lanjutan. Sedangkan Tahap Pengenalan dan Pembinaan Spiritual (*Tarbiyah Ruhiyah*) dan Tahap Internalisasi Spiritualitas (*Tadzkirah Qalbiyyah*) belum terlaksana dengan baik di SMPIT Al-Ghazali Jember.

B. Saran

Bagi Sekolah, disarankan untuk terus melaksanakan dan mengembangkan program terapi zikir Al-Ma'tsurat secara konsisten, serta melibatkan seluruh elemen sekolah dalam pembinaan karakter siswa. Pendekatan spiritual seperti ini terbukti lebih efektif daripada hukuman fisik atau sanksi administratif.

Bagi Guru BK, terapi zikir dapat dijadikan sebagai bagian dari strategi

konseling Islam yang berkelanjutan, terutama dalam menangani siswa dengan masalah perilaku seperti pacaran, *bullying*, atau penurunan motivasi belajar.

Bagi Orang Tua, penting untuk melanjutkan kebiasaan zikir ini di rumah agar pembinaan karakter siswa tidak terputus di luar lingkungan sekolah. Kolaborasi antara sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam menjaga konsistensi perilaku positif siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai efektivitas terapi zikir pada konteks dan masalah perilaku lainnya, serta melibatkan lebih banyak variabel psikologis dan sosial untuk memperkuat validitas hasil penelitian.

C. Penutup

Tidak ada kata selain *Alhamdulillah* yang mampu mewakili perasaan penulis atas selesainya skripsi yang berjudul “Terapi Zikir Al-Ma’tsurat Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Pada Siswa SMPIT Al-Ghazali Jember”. Penulis sudah menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin yang bisa penulis usahakan, namun karena keterbatasan penulis pasti terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini sehingga kritik dan saran sangat dibutuhkan untuk penelitian lebih jauh.

Penulis juga ingin bersyukur dan berterima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, karena tanpa dukungan dan bantuan semua pihak tersebut skripsi ini tidak akan terselesaikan. Semoga Karya tulis sederhana ini bermanfaat dan menjadi salah satu ladang pahala untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, J. (2009). *Raihlah cintamu*. Yogyakarta: Oryza.
- Al-Banna, H. (2015). *Al-Ma'tsurat: Kumpulan doa dan zikir Rasulullah SAW*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Al-Banna, H. (2015). *Al-Ma'tsurat: Kumpulan doa dan zikir Rasulullah SAW pagi dan petang*. Solo: Era Intermedia.
- Al-Banna, H. (n.d.). *Wadhifah Ichwanul Muslimin*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Al-Islam, Muamalah dan Akhlak. (1987). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* (ed. revisi). Malang: UMM Press.
- Amin, S. M. (2008). *Energi zikir*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aushafi, F. (2017). *Pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pedagang Pasar Johar pasca kebakaran* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo, Semarang.
- Bakhri, K. (2016). *Terapi zikir dalam mengatasi perilaku delinkuensi* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Bastaman, H. D. (2001). *Integrasi psikologi dengan Islam* (Cet. III). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basrowi, & Suwandi. (2008). *Memahami penelitian kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chodjim, A. (2003). *Al-Fatihah: Membuka matahari dengan surat pembuka*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fitriardi, M. (2018). *Pola pacaran mahasiswa IAIN Salatiga dalam perspektif hukum Islam* (Skripsi tidak diterbitkan). IAIN Salatiga. <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id>

- Fuadhi, S. (2006). *Terapi zikir untuk mengatasi gangguan mental psikosomatik: Studi kasus di Pondok Remaja Inabah Suryalaya Tasikmalaya Jawa Barat* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Ghony, M. D., & Almansur, F. (2012). *Metodologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahya, Y. (2011). *Psikologi perkembangan* (Edisi Pertama). Jakarta: Kencana.
- Kurniawati, N. (2012). *Perilaku berpacaran pada remaja usia madya: Studi kasus di daerah Merangin, Provinsi Jambi* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, T. S. (2015). Perubahan perilaku pacaran remaja sekolah menengah pertama Sendawar di Kutai Barat. *E-Journal Sosiatri-Sosiologi*, 3(4), 11–25.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Musnar, T. (1992). *Dasar-dasar konseptual bimbingan dan konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Najati, M. U. (2003). *Psikologi dalam tinjauan hadist Nabi* (Cet. 1). Jakarta: Mustaqiim.
- Nawawi, H., & Martini, M. (1994). *Penelitian terapan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurhalimah. (2019). *Energi zikir sebagai terapi bad mood mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Rohmah, S. (2014). Motif kekerasan dalam relasi pacaran di kalangan remaja Muslim. *Paradigma*, 2(1).
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/6587>
- Saputri, C. A., Hani, U., & Sholihah, A. N. (2017, April 29). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pacaran remaja di SMKN2 Sewon. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1574>

- Semiun, Y. (n.d.). *Kesehatan mental*, 3, 355–356.
- Solihin, & Anwar, R. (2002). *Kamus tasawuf*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Soraya, I. (2017). Personal branding Laudya Cynthia Bella melalui Instagram (Studi deskriptif kualitatif pada akun Instagram @bandungmakuta). *Jurnal Komunikasi*.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo. (2012). *Bimbingan dan konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1975). *Introduction to qualitative research methods: A phenomenological approach to the social sciences*. New York: John Wiley & Sons.
- Wijayanto, L. (2003). *Sex in the kost*. Yogyakarta: Tinta.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zakiah. (2010). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zakiah. (2018). *Terapi dzikir dalam konseling Islam*. Yogyakarta: Deepublish.