



Zikir Al-Ma'tsurat sebagai Media Ketenangan Psikososial Remaja

Galih Habibati Kusuma

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
galihhabibati03@gmail.com

Abstract

This paper discusses *zikr* al-ma'tsurat as a medium of adolescent psychosocial tranquility. This study aims to discuss *zikr* al-Ma'tsurat as the psychosocial tranquillity of adolescents. This research uses a qualitative approach by applying descriptive-analytical methods. The results and discussions in this study show that *zikr* al-Ma'tsurat can be a solution to obtain calmness, especially in adolescent psychosocial. This study concluded that *zikr* al-Ma'tsurat can have an effect on improving the psychosocial calm of adolescents. This research recommends Islamic institutions and organisations to socialise to adolescents about the importance of practising *zikr* al-Ma'tsurat to gain tranquillity so as not to seek calm to negative things.

Keywords: Adolescents; al-Ma'tsurat; Psychosocial; Zikir

Abstrak

Tulisan ini membahas tentang zikir al-Ma'tsurat sebagai media ketenangan psikososial remaja. Penelitian ini bertujuan untuk membahas zikir al-Ma'tsurat sebagai ketenangan psikososial remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa zikir al-Ma'tsurat dapat menjadi solusi untuk memperoleh ketenangan terkhusus pada psikososial remaja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa zikir al-Ma'tsurat dapat berpengaruh pada peningkatan ketenangan psikososial remaja. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi keislaman untuk melakukan sosialisasi kepada remaja mengenai pentingnya pengamalan zikir al-Ma'tsurat untuk mendapatkan



ketenangan sehingga tidak mencari ketenangan kepada hal-hal negatif.

Kata Kunci: Al Ma`tsurat; Psikososial; Remaja; Zikir

Pendahuluan

Kegelisahan serta ketentraman yang di lalui serta dialami oleh manusia selaku hamba-Nya merupakan atas kehendak Allah Swt. Maka dari itu untuk mencari sebuah penyelesaian dari permasalahan tidak lain dan tidak bukan hanya solusi dari Allah Swt dan hanya mengharapkan pertolongan-Nya, maka manusia harus melakukan pendekatan diri kepada-Nya dengan melakukan kewajiban kewajiban yang diperintahkannya dan menjauhi larangan-larangannya. Di dalam hadis dijelaskan bahwa kalimat *la ilaha illa allah* mempunyai makna yang dapat membuat hati seseorang terkunci untuk khusus dan yakin terhadap pertolongan Allah yang dapat menjaga hamba-Nya disetiap waktu dari gangguan setan dan berbagai macam bahaya. Karena mereka yakin bahwa Allah lah yang maha berkuasa atas segala sesuatu.

Akan tetapi pada kenyataannya terkhusus pada anak remaja yang secara teori sedang melewati sebuah fase yang disebut *psikososial*. Pada fase perkembangan psikososial ini, remaja sedang merasakan bentuk pelampiasan sehingga mudah sekali tersinggung, tidak dapat diikuti jalan pemikirannya ataupun perasaannya sama halnya seperti kebingungan identitas untuk mencari jati diri. Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Dimana di dalam fase ini, remaja yang rentan dalam hal-hal negatif yang bisa membawanya dalam pengaruh buruk perlu adanya penerapan zikir yang akan menjadi salah satu jawaban atas kebingungan yang dirasakan. Tetapi kebanyakan remaja dalam hal ini mereka tidak menjadikan zikir sebagai media ketenangan bagi jiwanya.

Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak zikir al ma`tsurat terhadap ketenangan jiwa remaja sehingga diharapkan dapat membuka mata agar orang-orang juga bisa mengikuti untuk melakukan zikir al-ma`tsurat ini.

Hasil penelitian terdahulu terkait zikir al-matsurat sebagai media ketenangan remaja akhir. Antara lain artikel yang ditulis Muhammad Abdan Syakuro (2018),_-“Tradisi pembacaan Al-Ma'tsurat di masyarakat Kecamatan Panyileukan Kota Bandung” yang diterbitkan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dasar masyarakat yang melakukan bacaan al-ma'tsurat, mengetahui cara zikir al-ma'tsurat dan manfaat yang diperoleh dari membaca al-ma'tsurat secara terus menerus. Metode ini menggunakan living Quran. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa awal mula masyarakat Panyileukan melaksanakan zikir



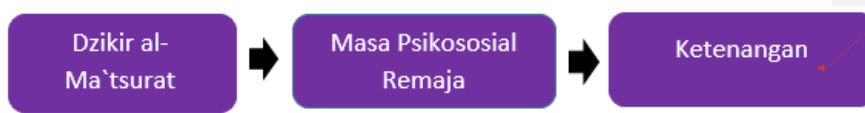
Al-matsurat, yaitu dari tradisi yang ada dilingkungan masing-masing, seiring bertambahnya pengetahuan dan pengalaman masyarakat, landasan masyarakat mulai bergeser (Muhammad, 2018).

Selain itu, terdapat juga laporan penelitian lain pada artikel ini ditulis Nurjannah (2017), "Pengaruh Zikir al-Ma'tsurat dan Terjemahannya terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional" yang diterbitkan di jurnal *Studia Insania*. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dan mengetahui apakah zikir al-Ma'tsurat dan terjemahannya berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin. Metode ini menggunakan metode penelitian eksperimen dan data yang disajikan dengan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan antara sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) dilakukan, skoring kategori kecemasan dari kategori kecemasan tinggi ke sedang dan rendah (Jannah, 2017).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang, terdapat persamaan dan perbedaan diantara keduanya. Persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang pengaruh zikir al-Matsurat, sedangkan perbedaannya yaitu dari segi metode. Metode yang digunakan dari penelitian terdahulu yaitu metode living Quran, sedangkan metode yang digunakan pada penelitian sekarang itu yaitu metode kualitatif dengan pendekatan telaah pustaka atau library research. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai zikir al-Matsurat sebagai media ketenangan remaja bahwa sebuah pelatihan bagi remaja merupakan kebutuhan untuk peningkatan ketenangan hati. Pada penulisan penelitian ini, penelitian ini tertarik untuk dibahas dalam kajian menjadikan zikir sebagai metode yang tepat dalam meningkatkan ketenangan hati terkhusus pada usia remaja.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu zikir al-matsurat sebagai medis ketenangan remaja akhir. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti dibawah ini:

Bagan.1 Kerangka Berpikir



Formatted: Centered, Line spacing: Multiple 1,08 li



Menurut bahasa, al-Matsurat berasal dari kata atsar yang bermaksud sesuatu yang disandarkan dari ayat dan hadist Nabi serta sahabat. Sebagian ulama lain menganggap al-Matsurat ini termasuk perkataan tabi'in. Sedangkan dalam artian sesungguhnya Al-Matsurat ini merupakan kumpulan bacaan zikir yang di filter oleh Hasan al-Banna dari ayat-ayat dan Hadist Nabi (Rahman, 2016).

Perkembangan psikososial pada masa remaja menurut Erick H. Erikson terletak pada tahap kelima dari delapan tahap yaitu menemukan identitas atau mengalami kebingungan identitas. Remaja menemukan jati dirinya dengan cara menjelaskan jati dirinya dari masa lalu, masanya, dan gambaran identitasnya di masa depan (Inayah et al., 2021)

Menurut tafsir al-Misbah, dikatakan bahwa ketenangan yang bersemi di dada mereka adalah karena zikrullah, yaitu mengingat Allah atau karena ayat-ayat Allah, yaitu Al-Qur'an yang sangat mempesona isi dan perkataannya. Kata zikir pada mulanya berarti membaca dengan lidah. Akan tetapi, mengingat sesuatu sering kali mendorong lidah untuk menyebutkannya, sebagaimana penyebutan dengan lidah dapat membuat hati mengingat lebih dari apa yang telah diucapkan. Jika kata yang disebutkan dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut adalah nama-Nya, karena itu kalimat di atas dipahami merujuk pada nama Allah (Jannah, 2017).

Permasalahan utama dalam penelitian ini bagaimana zikir al-matsurat sebagai media ketenangan psikososial remaja. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat zikir al-matsurat sebagai media ketenangan psikososial remaja. Adapun tujuan dalam penelitian ini untuk membahas zikir al-matsurat sebagai media ketenangan psikososial remaja. Sebuah penelitian lazim memiliki manfaat dan kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal zikir al-matsurat sebagai ketenangan psikososial remaja. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat serta kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius dalam kajian mengenai zikir al-matsurat sebagai ketenangan psikososial remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk pada jenis penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer merupakan hasil observasi yang dilakukan peneliti kepada dua orang remaja yang mengamalkan zikir Al Ma'tsurat. Sedangkan sumber data sekunder merupakan rujukan-rujukan literatur yang terkait dengan topik utama



penelitian yang bersumber dari artikel, jurnal, buku, dan lain-lain. Pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka. Sedangkan analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2020).

Hasil dan Pembahasan

1. Al-Matsurat menurut Perspektif Fiqih Islam

Zikir adalah ibadah yang sangat agung. Al-Ma'tsurat ini adalah doa yang dipilih dari ayat-ayat Al-Quran dan hadits Nabi Muhammad. Dalam zikir Al-Ma'tsurat memiliki banyak fitur untuk pembaca. Selain berasal dari wahyu Allah, kata dan maknanya juga merupakan doa para nabi sebelumnya. Seperti doa Nabi Nuh, Musa, Zakaria, dan Nabi Ibrahim (Al-Banna, 1999).

Adanya sikap zuhud di dunia ini yang mendorong mereka untuk sungguh-sungguh mencari suka cita-Nya dan bersiap menyambut tanah keabadian. Oleh karena itu, mereka menghindari segala sesuatu yang mungkin menyinggung Tuhan dan menjauhkan diri dari siksaan neraka. Mereka tunduk kepada-Nya dengan segala keseriusan dan selalu mengingat-Nya di waktu petang dan pagi hari.

Allah *ta'ala* berfirman "Maka ingatlah kalian kepada-Ku niscaya Aku juga akan mengingat kalian." (Q.S al-Baqarah: 152)

Al-Ma'tsurat adalah kumpulan doa-doa yang disusun oleh Hasan Al Banna *Rahimahullah* yang berisi doa-doa yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Al-Ma'tsurat merupakan kitab yang paling banyak disebarluaskan di dunia Islam saat ini dan memiliki jumlah eksemplar terbanyak serta telah dicetak berkali-kali (Khalid, 2019).

Kitab ini, seperti kitab-kitab lain pada umumnya, tentunya jauh dari kata sempurna. Banyak pihak yang memberikan penjelasan, kajian haditsnya bahkan mengkritiknya, bahkan sampai membencinya, adapula yang berkata: tidak boleh dibaca, karena terdapat hadits palsu. Sesungguhnya kesempurnaan yang hakiki hanya milik Allah *Ta'ala*, sehingga mengharap selain-Nya adalah perbuatan yang salah dan melanggar hakekat dan fitrah kehidupan.

Pada zaman sekarang, para ulama masa kini mengumpulkan dan menyusun do'a-do'a yang sebisa mungkin menghindari dari riwayat yang dhaif. Seperti Asy Syaikh Said bin Ali Wahf Al Qahthani *Hafizhahullah* seorang ulama muda yang menyusun *Hishnul Muslim*, mengumpulkan do'a karya ulama lain, juga termasuk oleh penulis lokal. Demikianlah zaman telah berubah.



2. Pengertian Psikososial menurut Tokoh-Tokoh Psikologi

Masa remaja adalah periode usia yang terjadi setelah berakhirnya masa kanak-kanak, dan ditandai dengan perubahan fisik yang cepat. Pertumbuhan ini membawa pada sikap, perilaku, kesehatan dan kepribadian remaja. Sederhananya, dapat disimpulkan bahwa jika ingin merasakan kedamaian dan ketenangan, mendekatlah kepada Yang Maha Tenang dan Maha Kuasa sehingga dapat mencerminkan sifat-sifat terpuji pada kita. Allah memberikan ketenangan jiwa, menghilangkan kekuatiran dan kesusahan karena mereka yang selalu mengingat Allah akan selalu melakukan perbuatan baik dan bersukacita dalam perbuatan baik mereka (Sarbini, 2005)

Didalam perkembangan psikososial dimasa remaja, Erick H. Erikson meletakkannya pada bagian ke lima dari delapan bagian yaitu saat mengalami kebingungan identitas bahkan menemukan identitas. Pada hal ini mereka mampu untuk menemukan jati dirinya dengan menjelaskan tentang dirinya di masa lalu yang akan menjadi gambaran identitasnya di masa depan (Inayah et al., 2021).

Meskipun sebagai remaja mengalami kebingungan dalam identitas, hal ini tidak terjadi secara kebetulan, bahkan faktor-faktor lain juga bisa berpengaruh pada hal ini, semacam fisik yang mengalami perubahan secara signifikan, perubahan tubuh, perubahan berpenampilan, perubahan sebuah penerimaan terhadap keberadaannya dari orang-orang yang berada di ruang lingkup mereka, begitupun orang bisa membuat emosinya tidak stabil. Beberapa faktor tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami krisis identitasnya. Dilihat dari segi keberhasilan remaja dalam menemukan jati dirinya, dimana menurut Erikson (Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, 2007) terdapat tiga hal yang mesti diperhatikan oleh remaja yaitu sebuah masalah pekerjaan, keyakinan terhadap yang dianutnya dan juga kepuasan seksual, hal ini dikarenakan agar remaja bisa menemukan jati dirinya dengan cara pengambilan keputusan arah, dan orientasi lingkungan terdekat ialah orang-orang terdekatnya. Jika petunjuk-petunjuk tersebut dicermati, bahwa remaja tidak bisa melakukan penemuan identitasnya jika seorang diri.

Semua hal tersebut dikarenakan bahwa masa remaja belum bisa berpikir tentang sebuah pekerjaan yang mereka inginkan di masa depan maupun dari segi kepuasan seksual yang ingin mereka dapatkan. Bila berhubungan dengan konsep daidalam Islam maka tiga hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Islam karena dalam Islam jika ingin mencapai kepuasan seksual seorang individu harus melakukan suatu kesucian yaitu perkawinan dan pada umumnya perkawinan hanya dapat dilakukan oleh orang dewasa.



Oleh karena itu kriteria kesuksesan dalam menemukan jati diri pada remaja yang sesuai dengan ajaran keislaman merupakan kesimpulan bahwa remaja mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, dengan nilai-nilai agama dan pengetahuan akan sebuah pekerjaan yang akan dilakukannya di masa depan (Rusuli, 2022). Menyangkut hal tersebut, adaptasi diri berarti remaja memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kelemahan dan kelebihanannya. Selain itu, remaja memiliki pengetahuan sebuah norma yang ada di sekitar dirinya seperti orang tua yang mesti dihormati, berbicara sopan pada yang lebih tua, dll. Sedangkan penyesuaian yang ada didalam agama bahwa remaja sudah memiliki pengetahuan tentang sesuatu yang boleh dan tidak dibolehkannya. Karena didalam Islam ajaran-ajaran yang berlaku harus bisa dipatuhi oleh pemeluknya. Dengan demikian, generasi muda yang menemukan jati dirinya mampu menjalankan peraturan dalam Islam. Sementara itu, pekerjaan yang akan dilakukan oleh remaja kedepannya menunjukkan bahwa remaja tersebut sudah memiliki cita-cita yang ingin dikejar, cita-cita yang mencerminkan masa depannya. Diantara indikator tersebut, yang terpenting dari sudut pandang Islam adalah remaja dapat menyesuaikan diri dengan nilai-nilai agama Islam.

Sebab dalam ajaran Islam, remajalah yang pertama kali diberi beban untuk menjalankan ajaran agama alias mukallaf (Umami, 2019). Hal ini menjelaskan bahwa segala tindakan anak muda menjadi tanggung jawab mereka sendiri, jika ia mentaati perintah Allah maka ia akan mendapat pahala, sebaliknya jika ia tidak mentaati maka ia akan menanggung akibatnya, hal ini akan menjadi tanggung jawab mutlak bagi dirinya. Oleh karenanya seputar pengetahuan mengenai ajaran-ajaran kepercayaan dalam Islam sangat penting untuk diajarkan kepada anak sebelum datangnya masa remaja, supaya saat berada di fase remaja mereka sudah bersiap untuk mengemban tanggung jawab yang mesti dipertanggungjawabkan.

Pasalnya, tontonan yang melingkupi mereka, baik di internet maupun di media lain, memperlihatkan profil pemuda yang bertentangan dengan ajaran Islam. Hal ini menyebabkan jika seirang remaja tidak memiliki keyakinan didalam agamanya, mereka akan lebih mengikuti zaman daripada mengikuti ajaran-ajaran yang ada didalam agama. Dalam topik artikel dibahas adalah jika remaja ingin menemukan identitas dirinya tanpa timbulnya rasa kebingungan, maka mereka cukup mengikuti konsep serta ajaran yang ada didalam agama Islam.

Jika remaja mengikuti norma yang ada didalam ajaran Islam, contohnya seperti menjalankan shalat lima waktu, menutup aurat, puasa, membayar zakat, dll, untuk terjerumus ke hal yang negatif pun tidak akan



bisa. Karena Islam telah mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk pada kehidupan remaja (Daud & Azahari, 2019).

Sintesis ini sangat dimungkinkan karena dalam Islam, pemuda disebut akil baligh merupakan ketika telah dewasa secara mental dan fisik. Kedewasaan ideologis yang dikaitkan dengan teori Jean Piaget, pada tahap ini pemuda muslim sudah dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak. Jadi, tidak ada salahnya jika dengan kedewasaan rohani dan jasmani, sudah Allah memberikan beban tanggung jawab untuk orang yang sudah dewasa.

Disini sebuah pengetahuan mencangkup tanggung jawab keagamaan sebenarnya tidak sepenuhnya disadari oleh para remaja, diharapkan seiring bertambahnya usia dengan bertahapnya mereka hal ini dapat menjadikan dirinya mencapai kesempurnaan dalam memikul sebuah tanggung jawab keagamaan yang meningkat.

Didalam agama Islam, remaja seharusnya tidak perlu merasakan kebingungan identitas jikalau sudah berada pada jalan yang tepat yaitu agama. Jika remaja sudah menemukan jati dirinya, berarti mereka dapat melanjutkan ke tahap kehidupan selanjutnya tanpa harus bersusah payah mencari jati dirinya. Artinya, persoalan klarifikasi identitas sudah teratasi sehingga remaja dapat fokus pada kegiatan lain yang mampu mengembangkan jati dirinya. Jika mengikuti ajaran Al-Qur'an, kita bisa melihat gambaran dari Nabi Daud AS yang saat remaja berani ikut perang bahkan mampu melawan para musuhnya (QS. Al-Baqarah: 251).

Nabi Ismail AS yang masih remaja dan dibesarkan secara agama oleh ibunya Hajar, beliau rela diturunkan oleh ayahnya untuk memenuhi perintah Allah (QS. As-Shaffat:102). Hal tersebut sama seperti pandangan Erikson tentang sebuah kepribadian yang kuat bisa terjadi ketika faktor-faktor yang berhubungan erat dengan pencapaian tujuan hidup yang utama (Huriati, & Hidayah, 2016).

Dalam hal ini seorang remaja merasakan sebuah krisis identitas yang membuatnya bingung akan identitasnya bahkan sampai dibuat bingung oleh dukun maupun biksi. Akan tetapi dalam waktu tertentu, ia menemukan jati dirinya setelah membuktikan keaslian ilmu agama yang ia pelajari dari biksi tersebut. Pada akhirnya, dia mempunyai tekad yang kuat pada agamanya (Al-Hilal, 2005).

Alquran mengilustrasikan tentang citra seorang remaja walaupun berada di bawah bimbingan orang tuanya, yang memiliki pemahaman mendalam tentang nilai-nilai agama, memilih identitasnya berbeda dari orang tuanya, hal tersebut menjelaskan tentang sebuah perspektif Islam, bila remaja mencoba untuk memilih identitas yang diajarkan selain dari agama Islam, berarti identitas yang mereka pilih berbeda dengan yang akan



membawa mereka pada kebingungan tentang legitimasi yang diperhitungkan.

3. Zikir Al-Ma'tsurat sebagai Ketenangan Psikososial Remaja

Akar masalah yang ada pada remaja adalah konflik antara mereka dengan orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu, kaum muda membutuhkan agama sebagai self-regulation untuk memperkuat karakter dan mengontrol perilaku mereka, karena agama adalah sintesis dari iman, ilmu dan amal yang dapat digunakan sebagai motivator bagi mereka.

Dalam hal ini, zikir Al-Ma'tsurat dapat membantu remaja khususnya pada masa psikososial untuk mencerahkan hati, menghilangkan keruh dalam jiwa, mendatangkan kebahagiaan bagi dunia dan masa depan, sekaligus menjadikan hati mereka damai. Dengan kata lain, zikir Al-Ma'tsurat berkaitan dengan pengelolaan emosi remaja psikososial. Perlu dicatat bahwa pengendalian emosi mencakup perasaan dan bahkan respons fisiologis yang menyertai pengalaman emosional tertentu. Karena tidak semua golongan bisa menerima perasaan yang muncul di masa remaja.

Seorang remaja akan mengupayakan pemenuhan pribadi melalui pengalaman keagamaan yang mendalam, khususnya dengan pengamalan zikir Al-Ma'tsurat ini. Remaja kemudian perlu memperdalam keimanannya bahkan menganggap pentingnya beban terkait gaya hidup, keimanan, dan perilaku remaja.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan ternyata zikir Al-Ma'tsurat dapat berpengaruh pada peningkatan ketenangan psikososial remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir Al-Ma'tsurat ini sama sekali bukan dimaksudkan sebagai bentuk kewajiban. Tetapi hal ini lebih kepada upaya mendidik kalangan remaja di fase psikososial ini agar membiasakan zikir pagi dan petang sehingga mampu memperoleh ketenangan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam kegunaannya sebagai kajian tentang zikir Al-Matsurat sebagai ketenangan psikososial remaja. Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat dalam kajiannya untuk mengembangkan zikir Al-Matsurat ini dalam kehidupan-kehidupan terkhusus pada usia remaja. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penyusunannya, karena penelitian ini hanya menggunakan metode library research tanpa turun langsung ke lapangan. Sehingga hal ini menjadi peluang penelitian selanjutnya menggunakan metode yang berbeda. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga dan organisasi keislaman untuk melakukan sosialisasi kepada remaja mengenai



pentingnya pengamalan zikir Al-Matsurat untuk mendapatkan ketenangan sehingga tidak mencari ketenangan kepada hal-hal negatif.

Daftar Pustaka

- Al-Banna, H. (1999). *Al-Ma'tsurat*. Mizan Pustaka.
- Al-Hilal. (2005). *Syarah Riyadhus Shalihin*.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode penelitian kualitatif studi pustaka dan studi lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Daud, Z. F. M., & Azahari, R. B. (2019). Menyoal Rekonstruksi Maqashid Dalam Pembaharuan Hukum Kewarisan Islam. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 18(1), 1-33.
- Huriati, & Hidayah, N. (2016). *Krisis identitas diri pada remaja*.
- Inayah, M. N., Yusuf, A., & Umam, K. (2021). Krisis Identitas dalam Perkembangan Psikososial Pelaku Klitih di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 20(3), 245-256.
- Jannah, N. (2017). Pengaruh Zikir al-Ma'tsurat dan Terjemahannya Terhadap Penurunan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 155. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1480>
- Khalid, M. A. (2019). *Fiqh Al-Matsurat* (p. 32). Cimahi.
- Muhammad, A. S. (2018). *Tradisi pembacaan Al-Ma'tsurat di masyarakat Kecamatan Panyileukan Kota Bandung*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development (Tenth)*. McGraw-Hill Companies.
- Rahman, S. (2016). Living Qur'an: Studi kasus pembacaan al-Ma'tsurat di Pesantren Khalid Bin Walid Pasir Pengaraian Kab. Rokan Hulu. *Jurnal Syhadah*, 4(2), 49-71.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75-89.
- Sarbini. (2005). *Peranan ketenangan jiwa bagi keberhasilan proses pendidikan remaja*.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/16717>
- Umami, U. (2019). Definisi baligh menurut hukum Islam dan hukum positif terkait dengan kewajiban orangtua dalam pemberian nafkah. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.