

## **Implementasi Dzikir sebagai Terapi Sufistik untuk Mencegah Stres pada Ibu Rumah Tangga**

**Ismi Rahma Marwiyah**

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[ismirahma157@gmail.com](mailto:ismirahma157@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to determine the implementation of dhikr as a mystical therapy to prevent stress on housewives. The method used in this research is qualitative with literature review, or researching existing books or articles. The results of this research and discussion found that methods of implementing dhikr that can be used for sufistic therapy for housewives include reciting dhikr after prayer, dhikr in tahlil, reading blessings, asmaul husna, murottal Al-Qur'an and dhikr prayer. This study concludes that the application of dhikr is the same as dhikr in general, but focuses more on the therapeutic media aspect as a form of treatment for housewives which can be done independently at home.

**Keywords:** Housewife; Implementation; Pray; Stress

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah kualitatif dengan *literature review*, atau meneliti buku, maupun artikel yang sudah ada. Hasil penelitian dan pembahasan ini menemukan bahwa metode implementasi dzikir yang bisa digunakan untuk terapi sufistik pada ibu rumah tangga di antaranya adalah bacaan dzikir setelah shalat, dzikir dalam tahlil, bacaan shalawat, asmaul husna, murottal Al-Qur'an dan dzikir do'a. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aplikasi dzikir sama dengan dzikir pada umumnya, namun lebih menitik beratkan pada aspek media terapis sebagai bentuk pengobatan bagi ibu rumah tangga yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.



**Kata Kunci:** Dzikir; Ibu Rumah Tangga; Implementasi; Stres

## **Pendahuluan**

Kemajuan informasi saat ini mengalami perbedaan jauh hingga 360 derajat dari hidup sebelumnya. Hal ini perlahan membuat hidup manusia berubah menjadi ragam modern, dari mulai hal yang kompleks hingga aktivitas sehari-hari yang sangat sederhana. Manusia modern merupakan individu yang pandai berpikir rasional dengan menggunakan semua kemajuan teknologi yang berkembang pesat. Teknologi diciptakan untuk meringankan masalah, namun ada saja permasalahan yang tidak dapat diselesaikan walaupun dengan menggunakan teknologi sekalipun. Seperti permasalahan jiwa manusia, pikiran manusia, dan masalah lain yang tidak terlihat dengan konkret. Seseorang yang terus-menerus mengharapkan kesempurnaan dalam hidupnya akan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketika konflik dan tantangan dalam hidup muncul, hal ini menyebabkan individu tersebut kehilangan pegangan dalam hidupnya. Kehilangan pegangan tersebut membuatnya kehilangan identitasnya sendiri, sehingga ia menghadapi kesulitan dalam menghadapi masalah hidup dan akhirnya mengalami stres, kecemasan, kekhawatiran, dan ketegangan dalam kehidupannya.

Orang-orang saat ini, baik yang dalam kondisi sakit maupun tidak, membutuhkan terapi tasawuf karena mereka sering kali terjebak dalam masalah kehidupan sehingga melupakan aspek spiritualnya (Istikhari, 2016). Dampaknya, terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental dalam kehidupan mereka. Banyak orang mengalami kekeringan secara spiritual dan sangat membutuhkan penyembuhan spiritual untuk mengatasi penyakit fisik dan mental mereka. Inilah mengapa terapi sufi memiliki peran penting dalam mencari solusi dalam kehidupan masyarakat, terutama dalam kesehatan mental, terlepas dari apakah itu disebabkan oleh penyakit fisik atau gangguan biologis yang timbul akibat kecemasan atau tekanan mental. Dengan demikian, diyakini bahwa aspek-aspek keagamaan (spiritual) seperti zikir, do'a, permohonan, dan bentuk ibadah ketaatan lainnya kepada Tuhan Yang Maha Esa dapat mengembalikan kesehatan mental dan spiritual seseorang. Menurut M. Amin, ada sebuah pandangan bahwa dzikir sebenarnya merupakan salah satu metode terpenting dalam pemulihan sufi, dengan tujuan khusus untuk mengatasi berbagai masalah kejiwaan. Belakangan ini, terapi dzikir (tasawwuf) telah diminati oleh banyak generasi yang tertarik pada dimensi spiritual. Banyak orang telah mengalami kesembuhan melalui pendekatan spiritual ini. Kehebatan terapi sufi dan efek positifnya terhadap jiwa, kesehatan, dan kunci kehidupan menjadikan para terapis terapi dzikir



(sufi) penting, terlepas dari apakah mereka mengalami gangguan, penyakit, atau dalam keadaan sehat. Terapi dzikir ini memberikan kepada kita iman yang takwa dan juga memperkuat iman kita kepada Allah Swt.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Muhammad Riza Afthoni (2020), dalam artikel "Implementasi Dzikir sebagai Terapi Sufistik terhadap Santri Autisme di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus" yang dipublikasikan di repositori Iain Kudus bertujuan untuk menginvestigasi penggunaan dzikir sebagai metode terapi sufi untuk santri autis di Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah di Kudus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merubah perilaku santri autis agar dapat memperbaiki kondisi mereka di masa depan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melakukan wawancara dan dokumentasi untuk mengumpulkan data dari kelompok sosial Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus. Hasil pembahasan dan penelitian menunjukkan bahwa penerapan dzikir sebagai sarana pemulihan sufi (keagamaan) bagi santri Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus, berdasarkan temuan observasi terhadap keadaan santri dengan autisme sejak lahir. Kondisi kecacatan ini meliputi keterlambatan kognitif, bahasa, kepribadian, dan komunikasi sosial, serta jumlah anak autis yang semakin meningkat setiap tahun. Penelitian ini menyimpulkan bahwa santri sangat membutuhkan penyembuhan yang bertujuan merubah perilaku mereka agar kondisi mereka menjadi lebih baik di masa depan. Berdasarkan penelitian ini, Pondok Pesantren Al-Achsaniyyah Kudus dapat memberikan terapi berupa pelatihan dzikir yang tidak hanya bertujuan pada aspek keagamaan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran dan terapi bagi anak-anak dengan kebutuhan khusus seperti autisme (Afthoni, 2020).

Penelitian yang ditulis Luluk Ainiyah Agustin (2021), "Terapi Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadhlillah Waru Sidoarjo". Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi rasa takut yang dialami oleh santriwati, mengetahui amalan yang diberikan kepada mereka untuk mengatasi ketakutan saat menghadapi ujian Syafahi, dan mengamati perubahan yang terjadi pada santriwati setelah menjalani terapi dzikir. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang sering disebut sebagai metode natural. Metode ini digunakan untuk mempelajari kejadian yang umum. Beberapa kesimpulan yang dapat diambil dari temuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Kecemasan yang dialami oleh santriwati memiliki lebih dari satu penyebab, seperti kurangnya kunjungan, *public speaking (muhadloroh)*, amaliyah tadrīs, ujian tahrir, dan ujian Syafahi. Namun, faktor yang paling menjadi kekhawatiran utama di antara faktor-faktor tersebut adalah saat santriwati menghadapi ujian Syafahi. (2) Pengurus Pondok Pesantren

memberikan berbagai amalan untuk mengatasi kegelisahan santriwati, seperti shalat sunnah, dzikir, dan shalat. (3) Perbedaan yang dirasakan oleh santriwati sebelum dan setelah menjalani terapi dzikir adalah sebelumnya, mereka merasa sangat cemas saat menghadapi simulasi Syafahi, namun setelah menjalani terapi dzikir, mereka merasakan ketenangan saat menghadapinya. Beberapa santriwati bahkan tidak lagi khawatir tentang simulasi Syafahi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi dzikir dapat mengurangi kecemasan santriwati, di mana pada awalnya persentase kecemasan mencapai 59%, namun setelah menjalani terapi dzikir, persentase tersebut menurun menjadi 20%. Terdapat beberapa santriwati yang sama sekali tidak khawatir lagi menghadapi ujian Syafahi (Agustin, 2021).

Terdapat kesamaan dan perbedaan antara hasil penelitian sebelumnya dan penelitian saat ini. Kesamaannya adalah keduanya mengeksplorasi topik dzikir dan terapi sufistik sebagai subjek penelitian, serta menggunakan metode penelitian kualitatif. Namun, perbedaannya terletak pada objek penelitian yang digunakan. Penelitian sebelumnya memfokuskan pada anak-anak sebagai objek penelitian, sedangkan penelitian saat ini memusatkan perhatian pada ibu rumah tangga yang merupakan orang dewasa usia lanjut.

Kerangka acuan berpikir harus diatur dalam alur yang logis penelitian sedang berlangsung. Alur logika ini bertujuan untuk memecahkan masalah utama penelitian ini, yakni bagaimana seorang ibu meredakan stres setelah berumah tangga. Kerangka berpikir ini dapat di lihat pada bagan 1 di bawah ini.

**Bagan 1. Kerangka Berpikir**



Penelitian ini menggunakan kerangka berpikir untuk mengarahkan jalannya penelitian. Secara etimologis, kata "dzikir" memiliki akar kata "*dzakara-yadzakuru-dzikrun wa dzzukrun*" yang berarti mengingat, memperhatikan, mengingat, belajar, memahami, atau mengingat. Salah satu aspek penting dari berpikir yang jernih berdasarkan pendekatan



ilmiah adalah kemampuan untuk mengingat sesuatu dengan sangat mendalam. Secara terminologi, "dzikir" mengacu pada tindakan mengingat atau mengingatkan secara mental, serta mengungkapkan keberadaan Allah Swt melalui pemikiran dan bayangan. Ini juga dapat merujuk pada proses mendapatkan pemahaman yang mendalam (melalui mengucapkan nama Allah Swt secara berulang dan ritmis).

Penelitian ini bertujuan untuk membahas implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. Secara praktis, diharapkan penelitian ini menjadi refleksi diri bagi pembaca sehingga dapat implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stress sebelum dan setelah berumah tangga.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*). Jenis penelitian ini berfokus pada literatur, bacaan, memo, dan pengumpulan materi penelitian (Fadli, 2021). Oleh karena itu, proses pencarian data yang penting dilakukan adalah melalui interaksi langsung peneliti dengan teks atau sumber yang terkait dengan konsep yang diteliti, seperti referensi atau bahan bacaan seperti buku, jurnal, artikel, dan sebagainya yang relevan dengan penelitian. Bimbingan dan nasihat untuk membentuk karakter siswa sufi secara fisik dan mental juga menjadi bagian dari penelitian ini, baik dalam bentuk interaksi langsung atau individual. Pendekatan ini digabungkan dan dikembangkan untuk menghasilkan konstruksi baru atau teori dalam artikel ini. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyelidiki berbagai sumber referensi, termasuk buku, majalah, dokumen cetak, dan elektronik, serta sumber data lain yang dianggap relevan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Pengertian Dzikir

Berdasarkan etimologis, kata dzikir asalnya dari kata *dzakara-yadzukurudzikrun wa dzukrun* berarti memperhatikan, mengingat, mempelajari, memahami atau memikirkan. Mengingat seseorang berarti mengingat suatu kata dengan sangat dalam, karena salah satu tugas pikiran jernih didasarkan pada sains. Secara term, dzikir merupakan ingatan atau



melatih mental mengungkapkan keberadaan Allah secara membayangkan Allah. Atau metode untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara berirama (Riyadi, 2013). Al-Ghazali menjelaskan bahwa dzikir merupakan salah satu pilar yang paling kuat yang mendekatkan seseorang kepada Allah Swt. ingatan itu disebut juga dengan tarekat guru. Dimana seseorang tidak pernah datang kepada Allah tetapi selalu mengingat Allah dengan dzikir yang teratur (Agustin, 2021).

Menurut Hasbi Ash-Syiddieqy, dzikir dapat berupa tasbih (mengucapkan subhanallah), tahlil (mengucapkan la illallah), tahmid (mengucapkan alhamdulillah), takbir (mengucapkan Allahu Akbar), hauqalah (mengucapkan la haula wala quwwata illa billahi), hasbiyallahu, bismillahirrahmanirrahim (mengucapkan basmallamani), membaca Al-Quran, menyebut nama-nama Allah yang indah (asmaul husna), dan sholawat. Semua ini merupakan doa-doa penting yang memiliki makna dan keutamaan yang signifikan (Kurniawati, 2017).

Al-Hikam dalam kitabnya juga menyebutkan bahwasanya dzikir merupakan gerbang besar untuk mendekati kefanaan dan memperoleh pemahaman tentang Rabb. Oleh karena itu, setiap kali kita bernafas, kita secara konsisten melakukan dzikir sebagai kebiasaan yang erat hubungannya dengan Allah Swt.

Imam Abu Qasim menjelaskan bahwa dzikir memiliki peran penting sebagai kotak kekuatan, hubungan spiritual, sinar pencerahan, manifestasi kehendak, tanda awal dari jalan yang benar, dan bukti akhir dari perjalanan menuju Tuhan. Beliau juga menjelaskan bahwa dzikir merupakan bagian yang sangat penting dalam perjalanan manusia untuk mendekati Allah (A. Syukur, 2019).

Al-Wasithi juga menjelaskan bahwa dzikir adalah upaya untuk menjauh dari jalan kegelapan dan melalui pengingatan kepada Allah. Melalui dzikir, seseorang dapat merasakan Musyahada (kesaksian) terhadap kebesaran Allah, yang menghasilkan hilangnya rasa takut dan memperkuat cinta kepada-Nya.

K.H. Munawwar menurut Kholil dari Gresik berarti bahwa dzikir ialah suatu ketaatan terhadap segala ketentuan Tuhan. Mengingat pun tak sekedar mengingat, akan tetapi dengan membantu, memaafkan, membimbing, memberikan derajat yang tinggi kepada Inayaa dan pelayannya, yang selalu mengingatnya. Seperti yang dijelaskan Ibnu Abbas tentang dzikir, ketaatan pada perintah Allah adalah barang siapa menaati Allah dengan cara ini selalu dzikir dan barang siapa yang melanggar perintah Allah adalah salah satu hamba yang tidak ingat (Ma`arif & Rofiq, 2019).



Ibnu Katsir memaparkan bahwasanya berdzikir memenungkan melalui hal yang baik dan sering kali mensyukuri berkah yang diberikan Tuhan, melaluinya Allah senantiasa menambah berkah dan rahmat-Nya untuk makhluk-Nya. Pada Tafsir, Al-Qurtuby pun menjelaskan bahwa dzikir adalah pengingat menuju Allah seraya melakukan yang Dia perintahkan juga menjauhi yang Dia larang. Oleh karena itu, semua perintah ketaatan kepada Allah meliputi dzikir.

## 2. Pengertian Terapi Sufistik

Terapi asalnya dari kata bahasa Inggris *therapy* berarti metode penyembuhan sementara itu bahasa arabnya adalah *الاستشفاء* yang berasal dari kata *يشفى - شفى - شفاء* yang berarti pemulihan. Satu dari ayat Al-Quran yang mengupas mengenai pengobatan adalah surat Yunus: 57, yang artinya: *"Wahai manusia, sesungguhnya Tuhanmu telah memberi petunjuk dan obat bagi penyakit dada, serta petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."* Pada penjelasan butir ayat di atas dapat dikatakan bahwa untuk setiap penyakit yang diderita, Tuhan menyediakan obatnya.

Pendapat dari seorang psikolog menyatakan bahwa terapi merupakan suatu metode yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan individu yang sedang sakit. Terapi memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar pengobatan dan perawatan. Efek terapi dapat dirasakan oleh pasien baik secara psikis maupun fisik (M. A. Syukur, 2012).

Menurut Dahlan, proses penyembuhan atau terapi memiliki makna mengembalikan fungsi hati sebagai sumber kebijaksanaan, nurani, dan kesadaran. Sebelum memulai proses penyembuhan, kami melakukan tes untuk memastikan apakah energi dan kesadaran batin masih berfungsi dengan baik atau sebaliknya. Ketika berhasil, ini membawa kehadiran kemurahan hati, belas kasihan, bantuan, dan hal-hal positif lainnya. Sebaliknya, hal-hal positif ini ditolak dengan suara dan kesadaran batin yang tidak berhasil (Dasril, 2008).

Dalam Islam, banyak ulama tasawwuf menjalankan terapi yang dikenal sebagai terapi Sufi. Terapi Sufi ini adalah metode penyembuhan gangguan psikis yang disusun secara sistematis dengan menggunakan sumber utama konseptual yang terdapat dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Untuk menerapkan terapi Sufi, penting bagi seseorang untuk mendedikasikan diri dan meningkatkan amalan seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, berpuasa, melaksanakan shalat, serta melakukan introspeksi atau muhasabah secara terus-menerus. (Razak et al., 2013).

Praktisi sufi percaya bahwa iman dan kedekatan dengan Tuhan adalah kekuatan yang sangat kuat dan signifikan untuk mempromosikan penyembuhan diri dari gangguan mental dan masalah hidup. Pada intinya, terapi sufi bukan hanya tentang mengobati atau menyembuhkan gangguan



jiwa, melainkan tentang membangun kesadaran diri sehingga orang dapat melihat sifat dalam diri mereka sendiri (Afthoni, 2020).

### **3. Implementasi Dzikir Sebagai Terapi Sufistik Untuk Mencegah Stress Pada Ibu Rumah Tangga**

Masalah keluarga dapat diibaratkan seperti bumbu masak. Masakan yang tidak disertai bumbu, maka rasanya akan hambar. Begitu pula dengan kehidupan rumah tangga. Semua situasi seperti pertengkaran, adu mulut, cekcok, dan sebagainya antara suami dan istri sebenarnya adalah “bumbu” bagi rumah tangga jika dapat dihadapi dengan bijak. Sebaliknya, jika masalah rumah tangga tidak dapat disikapi dengan bijak maka akan menjadi racun dalam kehidupan rumah tangga. Secara umum, permasalahan rumah tangga terdiri dari masalah ekonomi, komunikasi, perselingkuhan, biologis dan infertilitas. Permasalahan tersebut menimbulkan beberapa dampak yaitu dampak psikologis. Seperti, permasalahan infertilitas menimbulkan stres pada wanita (istri).

Tahap pelaksanaan dzikir dibagi menjadi tiga, antara lain: Pertama, mencari tempat dan waktu yang baik dzikir dapat dilakukan dimana saja kecuali di tempat yang di luar syariat Islam, seperti kamar mandi. Dzikir harus dilakukan di tempat-tempat yang sepi dan suci seperti masjid dan mushola. Ada waktu-waktu yang dianjurkan untuk berdzikir seperti sebelum matahari terbit ketika sholat Subuh berakhir, setelah matahari terbenam (diakhiri sholat Dhuhur), waktu magrib (diakhiri sholat Ashar sebelum matahari terbenam). Kedua, Dzikir dalam keadaan mandi suci merupakan cara mensucikan diri dari hadats agung. Berenang sangat bermanfaat, mis. untuk menjaga kebersihan, menghilangkan bau dan kemalasan agar bisa berdzikir dengan semangat dan lebih khusyuk. Bersuci adalah cara untuk membersihkan diri kita dari sifat buruk kecil sehingga kita dapat lebih cepat bertemu dengan Allah Swt. Ketiga, Menghadap Kiblat Ketika kita membaca menghadap kiblat, itu berarti menghadapkan diri kita kepada Allah SWT atau menghadap kepada-Nya, meskipun kita percaya bahwa Allah ada di mana-mana. Dzikir menghadap kiblat dianjurkan.

Ada beberapa bentuk penerapan dzikir yang dapat disebut, di antaranya yaitu: 1) Dzikir Qalbiyah: Dzikir ini dilakukan dengan mengingat Allah dalam hati, dengan kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi dan melihat jiwa seseorang. Melalui dzikir ini, seseorang dapat merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hidupnya. Semakin baik dzikirullah yang dilakukan, semakin besar kemampuan seseorang untuk merasakan kebesaran Allah dan memperoleh kegembiraan, ketenangan, dan keberanian dalam menjalani hidup; 2) Dzikir Aqliyah: Dzikir ini mencakup kemampuan untuk melihat kehadiran Tuhan di balik setiap

gerakan dan kekuatan di alam semesta. Manusia disadarkan bahwa alam ini adalah tempat tinggal makhluk-Nya, dan setiap peristiwa yang terjadi di dalamnya memiliki hikmah dan pelajaran bagi manusia. Dalam hal ini, manusia perlu bersikap ikhlas terhadap apa yang terjadi dalam alam ini, karena semua itu adalah milik Allah Swt; 3) Dzikir Amaliah: Dzikir ini melibatkan taqwa (ketakwa-an) dan akhlak yang baik. Proses ini melibatkan penyucian hati melalui kalimat-kalimat yang baik, menjalin hubungan spiritual dengan Allah Swt, serta membawa kekuatan taqwa yang penuh dalam setiap perbuatan dan aktivitas baik dalam ibadah maupun amal kebajikan.

Pembagian dzikir secara umum meliputi dzikir lisan dan dzikir hati. Dzikir lisan dilakukan dengan mengulang-ulang nama-nama Allah dengan pengucapan lisan yang diiringi oleh ketulusan hati. Selain itu, juga terdapat bacaan-bacaan seperti tasbih (Maha Suci Allah), tahmid (Segala puji bagi Allah), takbir (Allah Maha Besar), tahlil (Tiada Tuhan selain Allah), istighfar (Mohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung), hauqallah (Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah), hasballah (Cukuplah Allah sebagai penolong yang sebaik-baiknya), dan shalawat Nabi (Memohon rahmat Allah bagi Nabi Muhammad dan keluarganya). Selain itu, juga termasuk membaca Asmaul Husna (Nama-nama baik Allah) dan membaca Al-Quran.

Dalam Al-Quran Surat Ar-Ra'd ayat 28, Allah Swt berfirman

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah hati menjadi tenang".

Maksud dari ayat diatas yaitu dzikir adalah upaya terapi untuk seluruh penyakit rohani yang dialami manusia. Dengan mengingat Allah dapat membawa ketenangan bagi hati dan jiwa individu yang merasa tergoncang. Berdzikir juga dapat menetralsir pikiran yang penat.

Ayat tersebut memiliki hubungan dengan stres yang dialami oleh ibu rumah tangga yang sering memikirkan dan mengingat perkataan orang lain. Ayat tersebut menjadi motivasi bagi ibu rumah tangga untuk mengubah fokus dan selalu mengingat Allah, sehingga tidak terlalu memikirkan perkataan manusia. Karena, mengingat kepada manusia adalah sumber penyakit hati.



## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir qalbiyah, dzikir aqliyah, dan dzikir amaliah memiliki potensi besar untuk membantu ibu rumah tangga dalam mengatasi stres. Implementasi dzikir sebagai terapi sufistik dalam kehidupan sehari-hari ibu rumah tangga memiliki efek positif yang signifikan. Dzikir membantu mereka dalam mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan mengarahkannya pada kehidupan spiritual yang lebih bermakna. Dalam proses ini, dzikir menjadi alat yang efektif dalam menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan mental. Dalam konteks pencegahan stres pada ibu rumah tangga, implementasi dzikir sebagai terapi sufistik dapat menjadi pendekatan yang inovatif dan berpotensi untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis mereka. Namun, penting untuk mencatat bahwa terapi sufistik ini bukanlah satu-satunya pendekatan yang diperlukan dalam mengatasi stres. Pendekatan holistik yang mencakup dukungan sosial, manajemen waktu, dan gaya hidup sehat juga perlu dipertimbangkan. Secara keseluruhan, implementasi dzikir sebagai terapi sufistik memberikan harapan baru dalam upaya mencegah dan mengelola stres pada ibu rumah tangga. Dengan memadukan aspek spiritual dan psikologis, dzikir dapat menjadi alat yang efektif dalam mencapai ketenangan dan kesejahteraan jiwa yang lebih baik bagi ibu rumah tangga. Penelitian lebih lanjut dan upaya pengembangan praktik dzikir sebagai terapi sufistik diharapkan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan kontribusi yang lebih besar dalam mengatasi stres pada ibu rumah tangga.

## Daftar Pustaka

- Afthoni, M. R. (2020). *Implementasi Dzikir sebagai Terapi Sufistik terhadap Santri Autisme di Pondok Pesantren Al- Achsaniyyah Kudus*. IAIN Kudus.
- Agustin, L. A. (2021). *Terapi Zikir untuk Mengatasi Kecemasan Santriwati dalam Menghadapi Ujian Syafahi di Pondok Pesantren Fadllillah Waru Sidoarjo*. UIN Ampel Surabaya.
- Dasril, D. (2008). Psikoterapi Pendekatan Sufistik dalam Menangani Masalah Agama dan Moral Remaja. *Ta'dib*, 11(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.146>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Istikhari, N. (2016). Dilema Integrasi Tasawuf dan Psikoterapi dalam Kelanjutan Islamisasi Psikologi. *'Anil Islam: Jurnal Kebudayaan Dan Ilmu Keislaman*, 9(2), 302–327.
- Kurniawati, S. (2017). *Penerapan Metode Dzikir di Pondok Pesantren Salafiah*



- Al-Munir Al-Islami Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.*  
UIN Raden Intan Lampung.
- Ma`arif, M. A., & Rofiq, M. H. (2019). Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Kh. Munawwar Kholil Al-Jawi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 1-20. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>
- Razak, A., Mokhtar, M. K., & Sulaiman, W. S. W. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 14(1), 141-151.
- Riyadi, A. (2013). Zikir dalam Al-Quran sebagai Terapi Psikoneurotik: Analisis terhadap Fungsi bimbingan dan Konseling Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 33-52. <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>
- Syukur, A. (2019). *Pemikiran Akhlak Tasawuf Syekh Muhammad Abdul Ghaos Saefullah Maslul Ra dalam Kitab Sunanul Mardiyyah: Sunah-sunah yang Diridhai*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Syukur, M. A. (2012). Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf. *Walisongo: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 20(2), 391-412. <https://doi.org/10.21580/ws.2012.20.2.205>