

ABSTRAK

Risalatul Hidayatillah. 2024. Makna *Tombo Ati* Pengamal *Zikir* Sebagai *Self Healing* dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Skripsi, Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul ‘Ulum Jombang. Pembimbing (1) Prof. Dr. Tadjoer Ridjal, M.Pd. (2) Agus Rizal, S.Sos., M.Pd.,

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling Islam, *Zikir*, *Self Healing*.

Self healing yaitu sebuah metode penyembuhan diri dengan mengeluarkan ekspresi melalui kesadaran, penghayatan, relasi dan keutuhan serta pikiran yang ada dalam diri individu untuk mengendalikan perasaan dan emosinya agar terkendali dengan baik. *Self healing* mempunyai tujuan untuk mengatasi permasalahan hidup manusia, khususnya pada gangguan mental. *Zikir* dalam pengertian adalah mengingat Allah, *zikir* sebaiknya dilakukan baik secara lisan maupun dalam hati, berarti kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Tujuan penelitian untuk mengetahui makna *zikir* sebagai *self healing* dalam bimbingan dan konseling islam dengan menggunakan Teknik konseling *person-centered* efektif untuk konseli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif. Fenomenologi *zikir* yang yang semakin diminati banyak orang saat ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Subjek penelitian ini yaitu Jama'ah Mujahadah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (JAMU TAQWA) yaitu sebanyak 6 orang. Cara pengambilan subjek penelitian dengan pendekatan *sampling incidental*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau kesimpulan.

Hasil dari penelitian bahwasannya *self healing* pengamal *zikir* potensi untuk menyembuhkan emosi dan membantu individu dalam mengelola stres, kecemasan, atau depresi. Dan berbagai amalan *zikir* yang ada seperti: *istighfar*, *isti'adzah*, *basmalah*, *takbir*, *tasbih*, *tahmid*. Mengamalkan *istighfar* tidak hanya berfokus pada penyesalan atas kesalahan masa lalu, menerima kesalahan mereka dengan lapang dada, membangun sikap belas kasihan terhadap diri sendiri tetapi juga pada komitmen untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan mengamalkan *Isti'adzah*, seseorang menempatkan diri mereka di bawah perlindungan Allah SWT, yang memberikan rasa keamanan dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan mengamalkan *Basmalah*, seseorang belajar untuk menerima keadaan, merasa lebih tenang, sebagaimana adanya dapat memberikan efek positif pada kesehatan mental dan emosional. Mengamalkan *Takbir* seseorang menunjukkan penghormatan dan kepatuhan mereka kepada Tuhan, Ini menciptakan perasaan hormat dan ketaatan yang memperdalam hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Mengamalkan *tasbih* seseorang dapat mengembangkan sikap yang lebih positif, meningkatkan ketenangan batin, dan memperbaiki kesejahteraan emosional. Mengamalkan *tahmid* seseorang menjadi meningkatkan rasa Syukur, merasakan kepuasan atas apa yang dimiliki, rendah hati dan mengurangi kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain. Hasil dari praktik *zikir* tidak hanya memiliki implikasi positif untuk *self-healing* individu tetapi juga dapat diterapkan secara efektif dalam konteks bimbingan konseling Islam. konseling *person-centered* memberikan kesempatan untuk memperluas pemahaman dan praktik konseling yang sensitif terhadap dimensi spiritual konseli.

ABSTRACT

Risalatul Hidayatillah. 2024. *The Meaning of Tombo Ati for Zikir Practitioners as Self Healing in Islamic Guidance and Counseling*. Scirpt, Guidance and Counseling. Faculty of Teacher Training and Education, Darul 'Ulum University Jombang. Supervisor (1) Prof. Dr. Tadjouer Ridjal, M.Pd. (2) Agus Rizal, S.Sos., M.Pd.,

Keywords: *Islamic Guidance and Counseling, Zikir, Self Healing.*

Self healing is a method of self-healing by releasing expressions through awareness, appreciation, relationships and wholeness and thoughts that exist within the individual to control their feelings and emotions so that they are well controlled. Self-healing aims to overcome the problems of human life, especially in mental disorders. Dhikr in the sense is remembering Allah, dhikr should be done both verbally and in the heart, meaning that whatever activities a Muslim does should not forget Allah SWT. Wherever, a Muslim is always remembering Allah, so that it will cause love to do good deeds in the way of Allah and shame to sin against Allah SWT. The purpose of the study was to determine the meaning of dhikr as self healing in Islamic guidance and counseling using effective person-centered counseling techniques for counselees.

The method used in this research is leatherative. The phenomenology of dhikr which is increasingly in demand by many people today makes researchers interested in conducting research. The subjects of this research are Jama'ah Mujahadah Thoriqoh Qodiriyah Wa Naqsyabandiyah (JAMU TAQWA), namely 6 people. How to take research subjects with an incidental sampling approach. Data collection techniques in this study are observation, interviews, and documentation. While the data analysis techniques used are data reduction, data presentation, and verification or conclusions.

The result of the study is that the self-healing of dhikr practitioners has the potential to heal emotions and help individuals manage stress, anxiety, or depression. And various existing dhikr practices such as: istighfar, isti'adzah, basmalah, takbir, tasbih, tahmid. Practicing istighfar focuses not only on regret for past mistakes, accepting their mistakes gracefully, building an attitude of compassion towards oneself but also on the commitment to change into a better person. By practicing Isti'adzah, one places themselves under the protection of Allah SWT, which provides a sense of security and confidence in facing life's challenges. By practicing Basmalah, one learns to accept circumstances, feel calmer, as they are which can have a positive effect on mental and emotional health. Practicing Takbir one shows their reverence and obedience to God, It creates a feeling of respect and obedience that deepens the spiritual connection with the Creator. Practicing tasbih one can develop a more positive attitude, increase inner calm, and improve emotional well-being. Practicing tahmid one becomes increases gratitude, feels satisfaction for what one has, is humble and reduces the tendency to compare oneself with others. The results of dhikr practice not only have positive implications for individual self-healing but can also be effectively applied in the context of Islamic counseling guidance. Person-centered counseling provides an opportunity to expand the understanding and practice of counseling that is sensitive to the spiritual dimension of the counselee.