

**PERAN TERAPI DOA DAN ZIKIR BAGI KESEHATAN
ANGGOTA SENI PAGUYUBAN SEROJA
(SEHAT ROHANI DAN JASMANI)
Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu
Kabupaten Brebes**



SKRIPSI

Diajukan kepada Jurusan Dakwah dan Komunikasi
STAIN Purwokerto untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islam (S.Kom.I.)

**Oleh:
EVI HIDAYATUL LAELI
NIM. 102311036**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI (STAIN)
PURWOKERTO
2014**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Evi Hidayatul Laeli
NIM : 102311036
Jenjang : S-1
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi berjudul “**Peran Terapi Doa dan Zikir Bagi Kesehatan Anggota Seni paguyuban SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes** secara keseluruhan adalah hasil penelitian / karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 4 Juli 2014

Saya yang menyatakan,

Evi Hidayatul Laeli
NIM. 102311036



**KEMENTERIAN AGAMA
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40A Telp. 0281-635624 Fax. 636553 Purwokerto 53126

PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**PERAN TERAPI DOA dan ZIKIR bagi KESEHATAN ANGGOTA SENI
PAGUYUBAN SEROJA (SEHAT ROHANI dan JASMANI)
Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes**

Yang disusun oleh saudari **EVI HIDAYATUL LAELI**, NIM. **102311036**
Program Studi Bimbingan Konseling Islam Jurusan Dakwah dan Komunikasi
STAIN Purwokerto telah diujikan pada tanggal dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Komunikasi Islam** oleh
Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Pembimbing / Penguji

Nurma Ali Ridwan, M.Ag
NIP. 19740109 200501 1 003

Anggota Penguji

Anggota Penguji

Purwokerto,
Ketua STAIN Purwokerto

Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag.
NIP. 19670815 199203 1 003

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Ketua STAIN Purwokerto
Di
Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara:

Nama : Evi Hidayatul Laeli

N I M : 102311036

Jurusan/Prodi : Dakwah dan Komunikasi/BKI

Yang berjudul : Peran Terapi Doa dan Zikir bagi kesehatan Anggota Seni Paguyuban SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes.

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada ketua STAIN Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Komunikasi Islam (S. Kom.I).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 4 Juli 2014

Pembimbing,

Nurma Ali Ridwan, M.Ag
NIP. 19740109 200501 1 003

**PERAN TERAPI DOA DAN ZIKIR BAGI KESEHATAN
ANGGOTA SENI PAGUYUBAN SEROJA
(SEHAT ROHANI DAN JASMANI)
Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu
Kabupaten Brebes**

Evi Hidayatul Laeli
Program Studi S1 Bimbingan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya amaliah zikir dan doa bagi setiap orang, karena dengan membiasakan diri mengingat Allah maka individu itu akan merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan-Nya. Dengan demikian akan timbul pada dirinya rasa percaya diri, tenang, tentram, optimis dan bahagia. Sehingga ketika seseorang merasakan berbagai macam persoalan, dia tidak mudah sedih, stress, depresi bahkan sampai menyebabkan penyakit fisik yang sulit untuk disembuhkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dan manfaat terapi doa dan zikir bagi kesehatan, khususnya bagi anggota seni paguyuban SEROJA.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, subyek dari penelitian ini adalah anggota paguyuban seni pernafasan SEROJA. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengadakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan memberikan makna terhadap data yang berhasil dikumpulkan dan dari makna tersebut ditarik kesimpulan.

Dari hasil Penelitian menunjukkan: manfaat terapi doa dan zikir: 1) Jiwa dan raga menjadi segar. 2) Bekerja menjadi lebih semangat dan lebih produktif. 3) Ibadah lebih giat. 4) Wajah terlihat bercahaya dan awet muda. 5) Emosi lebih terkendali sehingga hubungan sosial akan terbina dengan baik. 6) Hidup lebih bersemangat. Sedangkan peran terapi doa dan zikir adalah: 1) Menjaga keamanan dikampung masing-masing bila ada huru-hara. 2) Mengatasi berbagai penyakit baik fisik maupun non fisik

Kata Kunci: peran, terapi doa dan zikir, kesehatan

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158/ 1987 dan Nomor 0543b/U/1987.

Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	ṡa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	ḏal	ḏ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra	R	Er
ز	za	Z	Zet
س	sin	s	Es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṡad	ṡ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḏad	ḏ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṡa'	ṡ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ḏa'	ḏ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik ke atas

غ	'ain	g	Ge
ف	fa	f	Ef
ق	qaf	q	Ki
ك	kaf	k	Ka
ل	lam	l	'el
م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	wawu	w	We
ه	ha'	h	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	y'	Ye

Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

مُتَعَدِّدَةٌ	ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عَدَّة	ditulis	<i>'iddah</i>

Ta'marbuḥah diakhir kata bila dimatikan tulis h

حِكْمَةٌ	ditulis	<i>hikmah</i>
جِزْيَةٌ	ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

- a. Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الأولياء	ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>
----------------	---------	---------------------------

- b. Bila ta'marbūḥah hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau d'ammah ditulis dengan t

زكاة الفطر	ditulis	<i>Zakāt al-fiṭr</i>
------------	---------	----------------------

Vokal Pendek

اَ	Fathah	ditulis	a
اِ	Kasrah	ditulis	i
اُ	ḍamah	ditulis	u

Vokal Panjang

1.	Fathah + alif	ditulis	<i>ā</i>
	جاهلية	ditulis	<i>Jāhiliyah</i>
2.	Fathah + ya' mati	ditulis	<i>ā</i>
	تنسى	ditulis	<i>Tansā</i>
3.	Kasrah + ya' mati	ditulis	<i>ī</i>
	كريم	ditulis	<i>karīm</i>
4.	Ḍamah + wāwu mati	ditulis	<i>ū</i>
	فروض	ditulis	<i>Furūd'</i>

Vokal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati	ditulis	<i>ai</i>
	بينكم	ditulis	<i>bainakum</i>
2.	Fathah + wawu mati	ditulis	<i>au</i>
	قول	ditulis	<i>qaul</i>

Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أَنتُمْ	Ditulis	<i>A'antum</i>
أَعْدَةٌ	Ditulis	<i>U'iddat</i>
ل	Ditulis	<i>La'in syakartum</i>

Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf *Qomariyyah*

القرآن	ditulis	<i>al-Qur'an</i>
القياس	ditulis	<i>al-Qiyās</i>

b. Bila diikuti huruf *Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkannya *l* (el)nya

السماء	ditulis	<i>as-Samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>asy-Syamss</i>

Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyai atau pengucapannya

ذوى القروء	Ditulis	<i>Zawī al-furūd'</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-Sunnah</i>

IAIN PURWOKERTO

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Adapun judul yang telah penulis pilih dalam skripsi ini adalah “Peran Terapi Doa dan Zikir bagi Kesehatan Anggota Seni Paguyuban SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes. Dalam penyusunan skripsi ini Penulis memperoleh bimbingan, bantuan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis ucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya.
2. Bapak Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag., Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
3. Bapak Drs. Munjin, M.Pd.I, Wakil Ketua I Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
4. Bapak Drs. Asdlori, M.Pd.I., Wakil Ketua II Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
5. Bapak H. Supriyanto, Lc., M.S.I., Wakil Ketua III Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
6. Bapak Drs. Zainal Abidin., M.Pd Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.

7. Ibu Hj. Khusnul Khotimah, M.Ag., Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto.
8. Bapak Nurma Ali Ridwan, M.Ag., Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam memberikan arahan, bimbingan dan koreksi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto yang telah membekali berbagai ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak H. Slamet Said., yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Paguyuban Seni Pernafasan SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani).
11. Bapak Darsono, selaku para pelatih dan pendidik paguyuban seni pernafasan SEROJA.
12. Bapak dan Ibu yang senantiasa melantunkan doa terbaik untuk buah hatinya, Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan umur yang barokah, amin.
13. Teman-teman seperjuanganku Dakwah/BKI angkatan tahun 2010. Terima kasih atas setiap hal yang pernah kita lalui bersama. Semoga tidak akan ada yang dapat memudarkan hubungan tali silaturahmi kita.
14. Kakak dan adikku serta sahabat-sahabatku yang telah membantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantuku yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih untuk semua.

Tidak ada yang dapat penulis berikan untuk menyampaikan rasa terima kasih, melainkan hanya doa, semoga amal baik dari semua pihak tercatat sebagai amal

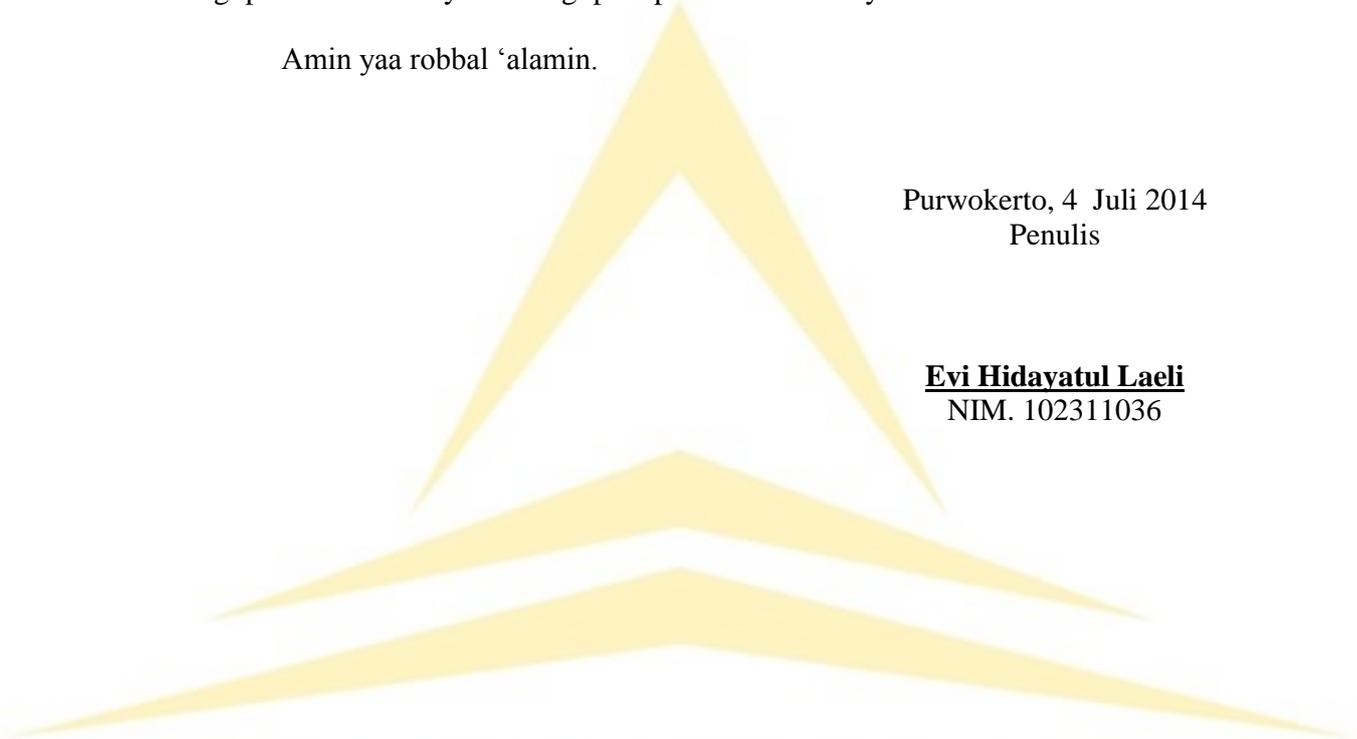
shaleh yang diridhoi Allah SWT dan mendapat balasan yang berlipat ganda di akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran terhadap segala kekurangan demi penyempurnaan lebih lanjut. Namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Amin yaa robbal 'alamin.

Purwokerto, 4 Juli 2014
Penulis

Evi Hidayatul Laeli
NIM. 102311036



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	8
D. Kajian Pustaka	9
E. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II Peran Terapi Doa dan Zikir bagi Kesehatan	
A. Terapi	13
1. Pengertian Terapi	13
2. Tujuan Terapi	13
3. Macam-macam Terapi.....	14

B. Zikir	16
1. Pengertian Zikir	16
2. Perintah Zikir	18
3. Bentuk dan Cara Berzikir.....	19
4. Jenis-jenis Zikir.....	20
5. Keutamaan Zikir	21
6. Hikmah Zikir.....	23
7. Manfaat Zikir	24
C. Doa.....	25
1. Pengertian Doa.....	25
2. Perintah Doa.....	28
3. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berdoa.....	29
4. Waktu dan Tempat yang Baik untuk Berdoa.....	30
5. Doa Sumber Kekuatan	31
D. Terapi Doa dan Zikir bagi Kesehatan	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian.....	41
B. Jenis Penelitian.....	41
C. Sumber Data.....	42
D. Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Analisis Data	46

BAB IV GAMBARAN UMUM, PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Profil Paguyuban SEROJA.....	50
---------------------------------	----

1. Sejarah Berdirinya SEROJA.....	50
2. Visi, Misi, Tujuan dan Sasaran SEROJA	51
3. Letak Geografis SEROJA	52
4. Sumber Dana SEROJA	53
5. Sarana dan Prasarana	54
6. Unsur-unsur Program Kerja.....	54
7. Struktur Organisasi	54
B. Penyajian Data	58
C. Yang diajarkan di SEROJA	72
D. Analisis Data.....	72
E. Peran dan Manfaat Terapi Doa dan Zikir bagi Kesehatan Peserta SEROJA	79
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	83
B. Saran-saran.....	85
C. Kata Penutup	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

TABEL 1 : Daftar Nama Pelatih Paguyuban SEROJA

TABEL 2 : Daftar Nama Peserta Paguyuban SEROJA

TABEL 3 : Jadwal Pelatih Paguyuban SEROJA



DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 : Pedoman Wawancara
- LAMPIRAN 2 : Hasil Dokumentasi
- LAMPIRAN 3 : Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- LAMPIRAN 4 : Kartu bimbingan skripsi
- LAMPIRAN 5 : Rekomendasi (Seminar Rencana Skripsi)
- LAMPIRAN 6 : Surat Keterangan Mengikuti Seminar Proposal Skripsi
- LAMPIRAN 7 : Berita Acara / Daftar hadir Seminar Skripsi
- LAMPIRAN 8 : Surat Keterangan Seminar Proposal
- LAMPIRAN 9 : Permohonan Ijin Riset Individual
- LAMPIRAN 10 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- LAMPIRAN 11 : Rekomendasi Munaqosyah
- LAMPIRAN 12 : Surat Keterangan Ujian Komprehensif
- LAMPIRAN 13 : Berita Acara Mengikuti Kegiatan Ujian Munaqosyah
- LAMPIRAN 14 : Sertifikat Bahasa Inggris
- LAMPIRAN 15 : Sertifikat Bahasa Arab
- LAMPIRAN 16 : Sertifikat Kuliah Kerja Nyata
- LAMPIRAN 17 : Sertifikat PPL
- LAMPIRAN 18 : Sertipikat OPAK
- LAMPIRAN 19 : Sertifikat BTA dan PPI
- LAMPIRAN 20 : Surat Keterangan Wakaf
- LAMPIRAN 21 : Daftar Riwayat Hidup

IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki dua unsur yaitu unsur fisik dan ruh. Dimana unsur fisik memiliki kecenderungan nafs amarah yang selalu mengikuti hawa nafsu yang memiliki prinsip pemenuhan terhadap aspek-aspek fisik yang harus dipenuhi, sedangkan unsur ruh memiliki kecenderungan nafs muthmainah yaitu nafs yang memberi ketenangan dalam diri manusia.

Selama hidupnya manusia pasti akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan, yaitu kebutuhan badaniah atau somatik, diantaranya makan, minum, pakaian, rumah, sex, perlindungan dan kebutuhan psikologis meliputi: keamanan, kasih sayang yang memiliki prinsip untuk dipenuhi, jika manusia cenderung lebih mementingkan pemenuhan kebutuhan tersebut, maka nafs amarah yang lebih berperan dalam dirinya sehingga manusia lebih mengikuti hawa nafsunya. Sebaliknya, jika manusia tidak hanya mementingkan pemenuhan terhadap kebutuhan fisiknya, tetapi manusia juga mementingkan kebutuhan akan ruhnya, maka nafs muthmainahlah yang berperan dalam dirinya yang akan memberikan diri yang tenang,¹ dalam hal ini Allah berfirman:

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾

“Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai, kemudian masuklah kedalam golongan hamba-Ku”.²

¹ Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit jiwa dan Fisik*. (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 13

² QS. Al-Fajr: 28-29

Faktor kejiwaan juga memegang peranan penting bagi kesehatan tubuh seseorang, orang yang selalu ceria dan lapang dada dalam menghadapi hidup akan lebih sehat ketimbang orang yang pesimis, gampang putus asa, berjiwa kerdil dan penakut. Banyak bukti yang menunjukkan bahwa orang-orang yang tidak aneh-aneh, hidup baik-baik dan bersih, makan dan minum seperlunya, taat dalam menjalankan perintah agama dan menjauhi semua larangan-NYA, mereka ini ternyata hidup lebih sehat dan jarang jatuh sakit.³

Sehat sampai akhir hayat merupakan dambaan setiap orang selama hidup di dunia. Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Kondisi kerohanian kita mempunyai pengaruh pada keadaan fisik, demikian pula sebaliknya. Karena manusia merupakan satu kesatuan yang utuh antara jasmani, rohani dan mental yang saling terkait dan tak dapat dipisahkan sehingga apa yang memengaruhi pikiran akan memengaruhi tubuh.

Hubungan antara kesehatan fisik dengan psikis dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hall dan koleganya (1980). Dalam penelitian itu ditemukan bahwa diantara pasien yang sakit secara medis menunjukkan adanya gangguan mental seperti depresi, gangguan kepribadian, sindroma otak organik, dan lain-lain. Sebaliknya orang-orang yang dirawat karena gangguan mental menunjukkan adanya gangguan secara fisik.⁴

³ MB. Rahimsyah.AR, *Pengobatan Cara Herbal dan pijit Repleksi*.(Lingkar Media).hlm. 39.

⁴ Moeljono Notoesoedirjo dan latipun. *Kesehatan Mental (konsep dan penerapan)*. (Malang: UMM Press, 2002), hlm. 9-10.

Penelitian yang menyangkut hubungan gangguan fisik dan mental juga diperkuat oleh Goldberg, pada tahun 1984 yang mencoba melakukan studi khusus tentang pengakuan tentang gangguan psikiatrik oleh kalangan non-psikiater. Diungkapkan bahwa gangguan psikiatrik adalah umum terjadi pada pasien-pasien yang mengalami sakit (fisik) dan pasien yang menjalankan operasi pembedahan. Dia mengemukakan sekitar 20% sampai 40% pasien-pasien yang mengaku sakit secara fisik ternyata dapat didiagnosa mengalami gangguan mental, meskipun mayoritas diantara mereka kurang memperoleh perhatian. Hal ini sejalan dengan penelitian vogt dan kawan-kawannya (1994) tentang kasus kesehatan mental sebagai prediktor morbiditas dan mortalitas.

Goldberg (1984) mengungkapkan terdapat tiga kemungkinan hubungan antara sakit secara fisik dan mental ini. *Pertama*, orang mengalami sakit mental disebabkan oleh sakit fisiknya. Karena kondisi fisiknya tidak sehat, dia tertekan sehingga menimbulkan akibat sekunder berupa gangguan secara mental. *Kedua*, sakit fisik yang diderita itu sebenarnya gejala dari adanya gangguan mental. *Ketiga*, antara gangguan mental dan sakit secara fisik adanya saling menopang, artinya bahwa orang menderita secara fisik menimbulkan gangguan secara mental, dan gangguan itu memperparah sakitnya.⁵

Banyak orang yang gagal menyadari bagaimana masalah kesehatan mereka terkait dengan cara mereka menangani stress. Sayangnya, banyak pula dokter yang mengalami kegagalan serupa. Penelitian terus menunjukkan bahwa

⁵Moeljono Notosoedirjo dan latipun. *Kesehatan Mental*....., hlm. 10.

cara orang menghadapi stress sangatlah penting bagi kesehatan fisik, mental dan emosional seseorang.⁶

Tubuh merespon stress dengan melepaskan hormon-hormon adrenal seperti: cortisol, DHEA, zat kimia yang bersifat hormon dan saraf lainnya, kedalam aliran darah. Hormon-hormon stress ini adalah zat yang sangat kuat. Saat hormon-hormon ini kadarnya naik atau turun terlalu lama dalam tubuh, sebagai akibat dari stress, orang lebih rentan terhadap penyakit. Contohnya, kelebihan kadar hormon cortisol dalam tubuh diasosiasikan dengan meningkatnya resiko terkena penyakit Alzheimer, diabetes, penyakit jantung, jenis kanker tertentu dan penyakit serius lainnya.⁷

Di samping itu ada pula perbedaan antara keadaan mental yang bermacam-macam, yang menyertai berbagai tekanan darah. Pada keadaan tekanan darah tinggi, tampaknya akan cenderung kepada kurang tidur, banyak pikiran dan emosi mudah meledak. Namun, lain halnya dengan tekanan darah rendah, cenderung tampak lesu, tidak dapat mengonsentrasikan pikiran, proses pikiran menjadi lamban dan emosi kurang mudah tergoncang.⁸

Sirkulasi darah yang lancar merupakan sumber kesehatan tubuh manusia. Dapat dijelaskan sebagai berikut: misalnya orang yang merasa cemas, marah, emosi dan sedih yang berlebihan, pikiran kalut dan banyak berpikir keras, ini memerlukan energi yang besar sekali sehingga darah banyak dikirim ke otak, jika tidak disertai gerakan-gerakan seperlunya untuk menjaga keseimbangan maka bagian-bagian atau

⁶ Daru Wijayanti. *Sehat dengan Pengobatan Alami*. (Yogyakarta: Venus, 2009), hlm. 293-294.

⁷ Daru Wijayanti. *Sehat dengan.....*, hlm. 294.

⁸ Abdul Aziz El-Quussy. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/ Mental (jilid satu)*. (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 53.

zona tubuh lainnya jadi kekurangan sirkulasi darah, terutama bagian perut, pencernaan akan terganggu sehingga menimbulkan rasa sakit di dalam perut. Sementara darah yang terlalu banyak di otak menyebabkan sakit kepala.

SEROJA merupakan suatu perkumpulan yang ada di Bumiayu yang berusaha mencoba menggalang semua warga yang ada disekitar Bumiayu untuk mengikuti olahraga. Dengan kegiatan olahraga tersebut diharapkan agar orang-orang yang tergabung dalam anggota Seroja akan memiliki tubuh yang sehat dan dengan tubuh yang sehat diharapkan akan memiliki pikiran yang sehat pula sehingga akan mampu melawan stress. Sebagaimana kata ungkapan “*mens sana in corpore sano*” artinya pikiran yang sehat terdapat dalam badan yang sehat.⁹ Dengan tubuh dan pikiran yang sehat maka akan memiliki mental yang sehat pula.

Orang yang sehat pasti akan mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dan konflik batinnya, dan tidak mau pasif diam tenggelam dalam kesulitan serta kesedihannya. Segenap daya dan tenaganya dimobilisir untuk mengatasi kepelikan hidupnya, sampai dia terbebas dari segenap belenggu batin, dan bisa bekerja normal. Sebaliknya orang yang neurotis akan menggunakan mekanisme pembelaan diri negatif untuk menghindari kesulitan hidupnya, dengan hasil yang sia-sia. Dan semakin bertambah banyaklah permasalahan yang rumit yang harus dihadapinya. Lagi pula pikiran dan segenap akal nya diperalat untuk “membenarkan” semua tingkah laku dan usaha yang sia-sia dan keliru itu.¹⁰

⁹ Jaja Mujahid dan Muhajir *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (untuk SMK dan MAK kelas XI)*. Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 197.

¹⁰ Kartini Kartono. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada, 2003), hlm 23.

Kehadiran SEROJA ini, ternyata banyak diminati oleh orang-orang yang ada disekitar Kecamatan Bumiayu, Kecamatan Bantarkawaung, Kecamatan Tonjong, Kecamatan Selawi, dan LAPAS Kabupaten Tegal. Hampir disetiap desa yang ada di Bumiayu mengikuti kegiatan ini. Tehnik terapi yang digunakan di “SEROJA” ini juga berbeda dengan yang lain, yaitu menggunakan metode doa dan zikir disertai dengan gerak badan yang dapat melancarkan sirkulasi darah. Selain itu juga diimbangi dengan kekuatan semangat, kekuatan nafas dan kekuatan jurus yang diawali dengan doa dan Zikir.

Dalam sebuah buku yang berjudul “*Menyembuhkan Penyakit Jiwa Dan Fisik karya Ahmad Husain Ali Salim*” dijelaskan bahwa ketekunan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan mengucapkan tasbih, takbir, istighfar, doa maupun dengan membaca Al-Qur’an, membuat jiwa bersih dan bening serta perasaannya tenang dan tentram.¹¹

Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allohlah hati menjadi tentram.”¹²

Selain itu dzikrulloh atau ingat akan Allah juga merupakan ibadah yang paling unggul. Firman Allah mengenai keutamaannya:¹³

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿١٥٠﴾

¹¹ Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit* hlm. 299.

¹² QS. Ar-Ra’d: 28

¹³ Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit* hlm. 300-301.

“Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”¹⁴

Terkait dengan hal-hal tersebut diatas maka penulis tertarik untuk menjadikan sebuah organisasi SEROJA (Sehat Rohani dan jasmani) sebagai bahan penelitian dalam penulisan ini. Karena organisasi ini sangat banyak diminati oleh sebagian orang yang ada disekitar Kecamatan Bumiayu , yang mana sebagian mereka mempunyai latar belakang masalah gangguan kesehatan seperti: penyakit jantung, kencing manis, maag, migren dan penyakit berat lainnya. Hal ini dibuktikan dengan adanya kelompok-kelompok yang berada dibawah bimbingan SEROJA yang terdiri dari ratusan kelompok yang mengikuti. Melihat hal tersebut, organisasi ini merupakan wadah yang tepat untuk dijadikan sebagai bahan penelitian dalam skripsi ini, untuk itu penulis mencoba untuk mengkaji dan mengembangkan lebih dalam yang kaitannya dengan kegiatan yang ada pada organisasi tersebut. Namun, karena keterbatasan penulis, maka disini saya hanya akan membahas tentang peran terapi doa dan zikir ditinjau dari sisi efek terapinya, bagi kesehatan jiwa dan fisik seseorang yang pengobantannya melalui gerak badan yang disertai dengan kekuatan pernafasan yang diawali dengan doa dan Zikir. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul “peran terapi doa dan zikir bagi kesehatan anggota seni paguyuban SEROJA (sehat rohani dan jasmani) di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes”.

¹⁴ QS. Al-Ankabuut: 45

B. Rumusan Masalah

1. Apa peran terapi doa dan zikir bagi kesehatan anggota paguyuban “SEROJA?
2. Apa manfaat yang didapat oleh peserta SEROJA setelah mengikuti SEROJA?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengetahui peran terapi doa dan zikir melalui gerak badan dalam upaya pembinaan kesehatan jiwa dan fisik seseorang di Bumiayu, Brebes.
 - b. Untuk mengetahui manfaat yang didapat dari latihan senam “SEROJA”.
2. Manfaat penelitian
 - a. Sebagai bahan informasi, untuk menambah wawasan dan pengetahuan di perpustakaan STAIN Purwokerto
 - b. Memberikan sumbangan pemikiran terhadap lembaga yang terkait khususnya pada paguyuban seni pernafasan “SEROJA”, untuk dapat memecahkan solusi agar selalu hidup sehat dan terhindar dari penyakit jiwa.
 - c. Menambah pengetahuan bagi penulis ataupun pembaca tentang tehnik terapi penyembuhan alami melalui gerak badan, doa dan Zikir serta seni pernafasan.
 - d. Memberikan kontribusi bagi pengembangan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang psikoterapi.

D. Kajian Pustaka

Pembahasan tentang penyembuhan Fisik dan jiwa sebenarnya bukan masalah baru telah banyak buku-buku yang membahas tentang masalah tersebut. Diantaranya dalam buku yang berjudul “*Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*”,¹⁵ membahas tentang bagaimana cara menyembuhkan jiwa dan fisik melalui berbagai macam nutrisi yang dapat digunakan dalam penyembuhan seperti: madu, minyak zaitun, kurma, susu, ikan, daging, pisang dan anggur. Sedangkan dalam skripsi penulis terapi yang digunakan dalam penyembuhan menggunakan metode doa dan zikir melalui gerakan yang dapat membantu menyembuhkan kesehatan anggota SEROJA.

Skripsi Anik Wardiyatun H. (2006), yang berjudul *Efek Terapi Olahraga Bagi Kesehatan Mental Remaja*, yaitu membahas tentang bagaimana usaha pembinaan dan pemeliharaan mental remaja yang suka berjudi, mabuk-mabukan, tawuran, kebut-kebutan dijalan. Sedangkan pada skripsi penulis sendiri lebih menyoroti tentang masalah kesehatan, bukan hanya dari segi jiwanya tetapi juga dari segi fisik yang kaitannya dengan terapi doa dan zikir dengan melalui olahraga/gerak badan, yang tujuannya agar memiliki jiwa dan fisik yang sehat dan obyeknya bukan hanya remaja melainkan orang-orang yang sudah dewasa bahkan orang-orang yang sudah tua.

Skripsi Fathur Rochman (2010), *Model Pengobatan Alternatif Yayasan Keiki Purwokerto* yaitu membahas tentang model pengobatan yang memakai energi alami tanpa memakai alat-alat medis dan tanpa memakai obat-obatan,

¹⁵ Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit*, hlm. 323-369.

tetapi melalui penyaluran energi, dan mengharapkan supaya pasien yang sedang melakukan pengobatan sendiri sambil bertobat dan memperbaiki diri. Sedang pada skripsi penulis sendiri yaitu terapi melalui zikir dan doa dengan disertai gerakan yang kaitannya terhadap kesehatan.

Skripsi Essy Lilyawati (2007), *Model Psikoterapi Islam Terhadap Penderita Gangguan Mental di Yayasan Pondok Lali Jiwa Raga Wangon* yaitu membahas tentang bagaimana cara pengobatan terhadap orang mengalami gangguan jiwa menggunakan metode terapi Islam melalui doa yang bersumber pada Al-Qur'an dan Hadits, terapi olahraga dan terapi sosial. Sedangkan dalam skripsi penulis, hanya melalui gerak badan, Zikir dan doa yang bersumber pada Al-Qur'an dan Al-Hadits dan pasiennya bukan hanya orang yang mengalami gangguan mental, tetapi juga orang yang kesehatan fisiknya terganggu.

Skripsi Siswoko (2008), *Terapi Penyembuhan Korban Narkoba melalui Zikir dan Herba (studi kasus di pondok pesantren Nurul Hikmah dukuh Klewih Cilongok)*, membahas tentang proses penyembuhan bagi pecandu narkoba di pondok pesantren Nurul Hikmah dukuh Klewih Cilongok melalui metode terapi zikir dengan ditambah herba (tanaman yang dijadikan obat penetralisir racun untuk para pecandu dalam proses terapi). Sedangkan pada skripsi penulis, membahas tentang peran terapi zikir dan doa melalui gerak badan sebagai mediasinya dengan disertai seni pernafasan bagi peserta SEROJA agar memiliki fisik dan jiwa yang sehat.

Kemudian skripsi Ja'far (2012), *Pengaruh zikir Ratib Al-Haddad Terhadap Perilaku Keagamaan Jama'ah Haddadiyah di desa Banjar Kerta, kecamatan Karanganyar, Kabupaten Purbalingga*, membahas bagaimana perilaku keagamaan jama'ah/pembaca tradisi Ratib Al-Haddad sebab tidak sedikit dari jama'ah Hadaddiyah yang sebelumnya tidak peduli dengan aspek spiritual, namun setelah mereka mengenal dan menjalankan tradisi tersebut mereka berubah dengan sendirinya. Sedangkan dalam skripsi penulis, membahas tentang peran zikir dan Doa bagi peserta SEROJA setelah mengikuti SEROJA.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran secara meyeluruh terhadap skripsi yang akan disusun ini, maka penulis perlu menyusunnya secara sistematis untuk memudahkan pembaca dalam memahami isinya. Oleh karena itu, penulis akan membaginya menjadi tiga bagian, yaitu:

Bagian awal meliputi halaman judul, pernyataan keaslian, pengesahan, nota dinas pembimbing, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel dan gambar serta lampiran.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang terdiri dari 5 (lima) bab, antara lain:

Bab pertama, pendahuluan yang memuat aspek-aspek yang berkaitan dengan tatanan dasar penelitian. Bab ini berisi tentang Latar Belakang Masalah, Penegasan Istilah, Perumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, dan Sistematika Penulisan.

Bab kedua berisi tentang: Landasan Teori yang meliputi tetapi, zikir dan doa. Terapi meliputi: pengertian terapi, tujuan dan macam-macam terapi; Zikir meliputi: pengertian zikir, dasar hukum, bentuk dan cara berzikir, jenis-jenis zikir, keutamaan berzikir, hikmah zikir dan manfaat zikir; Doa meliputi: pengertian, dasar hukum, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berdoa, waktu yang baik untuk berdoa, himah doa bagi orang sakit, doa sumber kekuatan.

Bab ketiga berisi tentang: metode penelitian meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

Bab keempat berisi tentang pembahasan hasil penelitian peran terapi doa dan zikir bagi peserta anggota seni paguyuban SEROJA (Sehat Rohani dan Jasmani) yang meliputi: gambaran umum, penyajian data dan analisis data.

Bab kelima, berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

Bagian akhir skripsi terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup.

IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Metode terapi yang digunakan di paguyuban seni pernafasan “SEROJA” dalam usaha menyetakan semua lapisan anggota masyarakat terutama anggota paguban seni pernafasan, secara garis besar menggunakan beberapa metode sehingga diperoleh manfaat dan kegunaannya sebagai berikut:

a. Terapi zikir

Terapi zikir yang dilakukan berupa niat dan kalimat tayyibah (tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, hauqolah) yang digunakan untuk membersihkan penyakit rohani, bertujuan agar:

- 1) Untuk mententramkan hati dari rasa resah dan gelisah, karena biasanya orang penyakit akan mudah merasa cemas, khawatir dan tidak tentram.
- 2) Menjadi alat penyeimbang antara rohani dan jiwa, sehingga mampu membebaskan diri dari beban-beban berat kehidupan dan menerima segalanya dengan keikhlasan.
- 3) Sebagai sarana komunikasi untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Terapi doa

- 1) Membangkitkan harapan, rasa percaya diri dan optimisme terhadap penyembuhan.
- 2) Untuk mendapatkan kekuatan batin dan rasa percaya diri dalam menghadapi semua ujian yang diberikan oleh Alloh SWT. sehingga sabar dan tabah dalam menghadapinya.
- 3) Sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Alloh SWT.

Selain itu, metode ini juga mempunyai peran sebagai berikut:

a. Menjaga keamanan dikampung masing-masing bila ada huru-hara.

Setiap orang yang mengikuti “SEROJA” dengan niat tulus dan ikhlas, akan menghasilkan energi positif yang dapat digunakan sebagai penolak hal yang tidak diinginkan. Misalnya penyakit yang disebabkan oleh kiriman dengan pelantara orang yang menyebabkannya sakit, seperti guna-guna, teluh maupun santet. Maka akan berbalik pada pengirimnya.

b. Mengatasi berbagai penyakit baik fisik maupun non fisik.

Misalnya penyakit jantung yang disebabkan karena tekanan batin atau emosi yang disebabkan akibat perpecahan keluarga dan berbagai macam persoalan lainnya. Bahkan sampai tingkat gangguan jiwa terapi ini dapat menyembuhkannya.

Dan juga mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Jiwa dan raga menjadi segar.
- b. Bekerja menjadi lebih semangat dan lebih produktif.
- c. Ibadah lebih giat.
- d. Wajah terlihat bercahaya dan awet muda.

- e. Emosi lebih terkendali sehingga hubungan sosial akan terbina dengan baik.
- f. Hidup lebih bersemangat

2. Keberhasilan metode yang digunakan

Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil wawancara dengan para peserta paguyuban seni pernafasan “SEROJA”, maka dapat diambil kesimpulan bahwa teknik terapi ini sangat berperan dalam penyembuhan berbagai macam penyakit fisik maupun non fisik dalam waktu yang singkat dan membawa efek yang baik untuk kesehatan.

B. Saran-Saran.

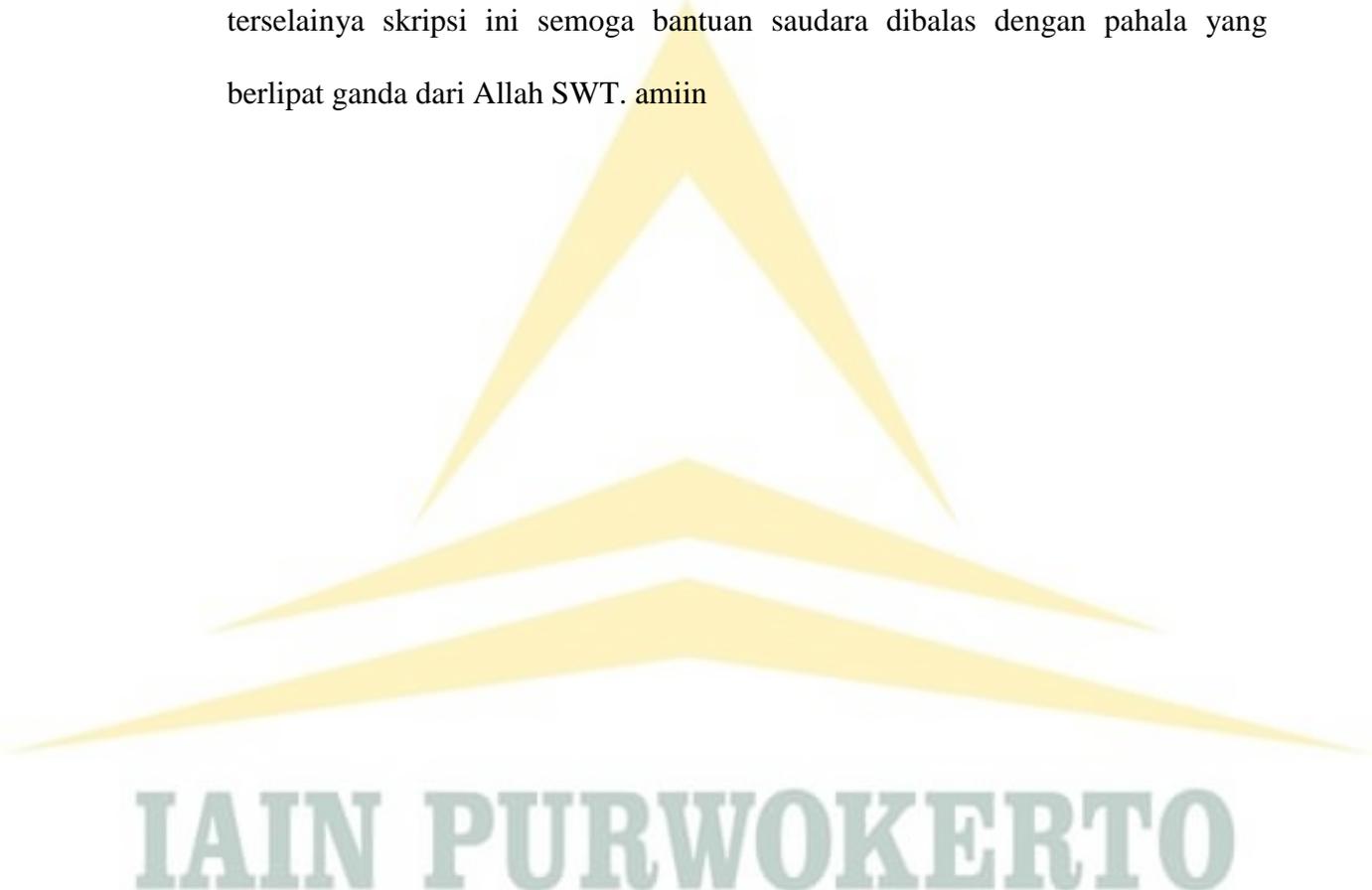
1. Bagi terapis.

- a. Bagi terapis dalam melaksanakan terapi diusahakan memiliki sifat sabar, dikarenakan dalam menghadapi pasien dengan penyakit yang berbeda tidaklah mudah sehingga membutuhkan kesabaran dalam menghadapinya.
- b. Diusahakan seorang terapis harus memiliki jiwa yang tenang dalam menghadapi pasien, karena biasanya mereka ingin di nomor ssatukan dalam proses terapi.
- c. Diusahakan seorang terapis harus memiliki pemikiran yang dinamis, dikarenakan pasien yang satu dengan pasien yang lain berbeda sifat dan karakternya, untuk itu seorang terapis harus jeli dan tepat didalam memberikan metode dan arahan kepada para pasien.

2. Bagi anggota paguyuban seni pernafasan “SEROJA”.
 - a. Khusus bagi pasien pada dasarnya manusia itu diuji karena dua hal, yaitu berupa senang dan susah. Orang yang senang oleh Allah akan diuji kesenangannya berupa lupa akan nikmat yang diberikan oleh-Nya. Sedangkan orang yang susah akan diuji pula dengan kesusahannya, baik kekurangan harta maupun lainnya. Kesemua itu adalah berasal dari Allah, sesuatu yang berasal dari Allah pasti akan kembali kepada-Nya. Begitupula dengan penyakit, itu merupakan ujian dari Allah. Oleh karena itu, janganlah pesimis terhadap apa yang sedang dialami karena semua itu merupakan ujian untuk kita semua. Barang siapa yang kembali kejalan yang benar maka Allah akan memberikan obat dan pertolongan.
 - b. Lakukanlah hal-hal yang positif, berdzikir dan berdoa kepada Allah dengan sifat yang optimis dan percaya diri bahwa semua penyakit itu akan sembuh.
 - c. Tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya kecuali kematian, oleh karena itu bersabarlah dan yakinlah Allah akan memberikan kesembuhan.
3. Bagi Paguyuban seni pernafasan “SEROJA”.
 - a. Bagi paguyuban seni pernafasan “SEROJA” fasilitas berupa sarana dan prasarana lebih dilengkapi, baik itu untuk terapi maupun alat yang diperlukan selama proses terapi.
 - b. Demi kemajuan paguyuban “SEROJA” diusahakan mampu bekerjasama dengan pihak manapun dalam menangani pasien.

C. Penutup

Akhirnya hanya inilah yang penulis dapat tuangkan lewat tulisan, mungkin masih banyak kekurangan dan kekeliruan serta kesalahan, untuk itu penulis mohon saran kepada seluruh pihak untuk bisa disempurnakan. Dan tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terselainya skripsi ini semoga bantuan saudara dibalas dengan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. amiin



IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani. 2011. *Nama-Nama Nabi dalam Al-Qur'an*. Bandung: PT Sarana Panca Karya Nusa
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bastaman, Hanna Djumhana. 1995. *Integrasi Psikologi dengan Islam (Menuju Psikologi Islam)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiono. 2005. *Kamus Ilmiah Populer Internasional*. Surabaya: Alumni Surabaya.
- Dzaki, Adz-M. Bakran. 2001. *Psikoterapi & Konseling Islam (Penerapan Metode Sufistik)*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Emoto, Masaru. 2006. *The true Power Of Water*. Bandung: MQ Publishing.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hawari, Dadang. 1997. *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima.
- jundi, Al- Abu Hala. 2010. *Mengubah Takdir dengan Doa*. Tangerang: Jausan.
- Kartono, kartini. 2003. *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo persada.
- Mujahid, Jaja dan Muhajir. 2011. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (untuk SMK dan MAK kelas XI)*. Jakarta: Erlangga.
- Mubarok, Tamam. 2008. *Rahasia keajaiban doa-doa mencari Riqqi*. Surabaya: Terbit terang.
- Muttaqin Zainal, dan Ghazali Mukri. 2003. *Doa dan Zikir*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Notosoedirjo, Moeljono dan latipun. 2002. *Kesehatan Mental (konsep dan penerepan)*. Malang: UMM Press.
- Quussy, El-Abdul Aziz. 1974. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/ Mental (jilid satu)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Qothoni, Al-Sa'id bin 'Ali bin Wahf. 2012. *Perisai Seorang Muslim (Doa & Zikir dari Al-Qur'an dan As-Sunnah)*. Sukoharjo: Maktabah Al-Ghuroba'

- Rama, K. Tri. *Kamus Praktis Bahasa Indonesia*. Surabaya: Karya Agung.
- Rahimsyah. *Pengobatan Cara Herbal dan pijit Refleksi*. Lingkar Media.
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: Sukses Offset.
- Rajab, Khairunnas. 2011. *Psikologi Ibadah (Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia)*. Jakarta: Amzah.
- Sanjaya, Wina. 2013. *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Salim, Ahmad Husain, 2009. *Menyembuhkan Penyakit jiwa dan Fisik*. Jakarta: Gema Insani.
- Sanusi, Anwar. 2007. *Pohon Rindang (upaya menggapai makna hidup sejati)*. Jakarta: Gema insani.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Shihab, M. Quraish, 2006. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Doa*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian, Pendidikan, Kompetensi, dan Prakteknya*. Jakarta: Bumi Aksara,
- Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi Zikir*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tasmara, Toto. 1999. *Dimensi doa dan Zikir (menyalami samudra Qalbu mengisi makna hidup)*. Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa.
- Turmudzi, Imam. *Tuntutan Sholat Lengkap disertai Kumpulan Doa & Terjemah Juz 'Amma*. Dunia Media.
- Yakub, Ali Mustafa. 2007. *3T (Tobat, Tasbih, Tahajud) Jalan Tercepat Menuju Kedekatan dengan Alloh*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Ya'qub, Muhammad Husain. 2010. *Berobat Kepada Allah karena hanya Allah yang Menyembuhkan*. Klaten: Wafa press,

Wijayanti, Daru. 2009. *Sehat dengan Pengobatan Alami*. Yogyakarta: Venus.

www. Tafseer.Info. *Tafsir Al-'Ushr 1427 H. Al-Akhir dari Al-Qur'an Al-Karim juz (28,29,30) (disertai Hukum-Hukum Penting Bagi Seorang muslim.*

