

BAB II KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Dzikir

a. Pengertian Terapi Dzikir

Upaya pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan kondisi psikologis seseorang dapat disebut dengan terapi. Selain itu, terapi juga dapat berarti usaha terencana dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi *mursyad bih* (klien) dengan tujuan mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam posisi dan yang proposional.¹

Kata dzikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam al-Qur'an tidak kurang dari 280 kali. Kata dzikir pada mulanya digunakan dalam Bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Dzikir juga pada mulanya berarti mengucapkan dengan tidak atau menyebut sesuatu. Maka kemudian berkembang menjadi "mengingat" karena mengingat sesuatu seringkali mengantar tidak menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan tidak dapat mengantar hati untuk mengingat, lebih banyak lagi apa yang disebut itu².

Dzikir secara etimologi berasal dari bahasa arab *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Dzikir berarti mengisi atau menuangi. Bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci³. Dzikir merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*). Dzikir biasanya dilakukan sembari merenung dan duduk membaca bacaan-bacaan tertentu. Dalam kamus tasawuf menjelaskan bahwa dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan⁴.

Adapun definisi dzikir secara terminologi merupakan, suatu amal *qauliyah* (ucapan) melalui bacaan-bacaan tertentu

1 M Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung: Pustaka Setia 2004), 82-83.

2 Burhanuddin, Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa), Vol. 6, No 1, 2020. 17.

3 Ahmad Chodjim, Al-Fatihah: Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003), 181.

4 Sholihin Dan Rosihon Anwar, Kamus Tasawuf, (Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2002), 36.

untuk mengingat Allah. Secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungannya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-Qur'an, doa, melakukan kebaikan dan menghindari dari kejahatan. Dalam arti khusus dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat-syaratnya, sebagaimana telah dinyatakan dalam firman Allah surat al-Imran ayat: 41⁵.

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمَزًا
وَأَذْكُرَ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبَّحَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ

Berkata Zakariya: "Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari".

Berdzikir kepada Allah suatu rangka dari rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Quran dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al Qur'an dan hadist Nabi yang menyinggung dan membahas tentang masalah ini⁶. Sebagaimana dalam al-Qur'an surat

Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

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

Berdasarkan al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 diatas, dzikir merupakan salah satu cara untuk mengatasi semua penyakit rohani yang dialami manusia. Secara sekilas dalam teks al-Qur'an di atas, dzikir dapat menjadi penentram hati, dan dapat memahami bahwa banyak penyakit hati yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal ini dzikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang

5 Noer Rahmah, Pengantar Psikologi Agama, (Yogyakarta: Kalimedia, 2017), 299.

6 Samsul Munir Amin Dan Haryanto Alfandy, Energi Dzikir: Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme (Jakarta: Amzah, 2008), 13.

mengalami guncangan dan menetralisasi pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Sebagian ahli kedokteran jiwa telah menyakini bahwa penyembuhan penyakit pasien dapat dilakukan lebih cepat jika memakai cara pendekatan keagamaan, yaitu dengan membangkitkan potensi keimanan kepada Tuhan lalu menggerakkan kearah pencerahan batiniah. Dengan kondisi inilah akhirnya timbul kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya penyembuh dari berbagai penyakit. Sebagaimana dalam al-Qur'an al-Ahzab ayat 41 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.

Menurut Imam Izzudin ibn Abdussalam bahwa banyaknya hadist-hadist tentang dzikir dapat disamakan dengan kata “perintah” sebab segala perbuatan yang dipuji dan yang dijanjikan akan mendapatkan kebaikan dunia dan akhirat maka hal itu berarti perintah. Tak diragukan lagi bahwa mengingat Allah adalah perintah Allah dan Rosul-Nya.⁷

Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.⁸

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa segala aktivitas manusia baik lahir maupun batin, lisan atau hati yang dimaksudkan untuk mengingat, menyebut dan mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap waktu dan kesempatannya maka tergolong

7 Samsul Munir Amin Dan Haryanto Alfandy, Energi Dzikir: Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme, 13.

8 Abu Wardah Bin Askat, Wasiat Dzikir Dan Doa Rasulullah Saw, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), 6.

sebagai orang yang berdzikir dan dengan dzikir itu akan mengantarkan manusia kepada ketenangan dan kedamaian jiwa. Al-Qur'an menggambarkan bahwa *kalimah toyyibah* atau bacaan dzikir yang tertanam kuat di dalam hati akan memberikan kesadaran secara mendalam dan menjiwai seluruh perilaku seseorang serta bermuara pada moralitas yang tinggi (*al-Akhlak al-Karimah*) dan pada akhirnya akan memberikan dampak yang positif bagi jiwa atau rohani manusia berupa ketenangan batin atau jiwa⁹.

Terapi dzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktifitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT. secara berulang atau terus menerus. Implementasi dzikir disertai dengan kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis¹⁰.

b. Macam-Macam Dzikir

Dzikir kepada Allah secara umum menurut Ibnu Ata' dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian, hal ini didasarkan pada aktivitas apa yang di gunakan untuk mengingat Allah.

1) Dzikir *Jali*

Dzikir *Jali* ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian rasa syukur dan doa kepada Allah swt. yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.

Dzikir lisan merupakan dzikir pada taraf *elementer*. Ucapan lisan akan membimbing hati agar selalu ingat kepada-Nya. Setelah terbiasa dengan dzikir, dengan sendirinya hati yang bersangkutan menjadi ingat. Mengingat Tuhan dalam hati itu merupakan sikap ingat tanpa menyebut atau mengucap sesuatu. Dzikir seperti ini juga diperintahkan oleh Allah. dan, dalam posisi ini seseorang secara terus menerus selalu ingat kepada-Nya.¹¹

9 Burhanuddin, Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa), Vol. 6, No 1, 2020, 19.

10 Triawidiyastuti Dkk, Terapi Dzikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia, Gajah Mada, Jurnal Of Professional Psikologi, Vol 5 No 2 Tahun 2019, 149.

11 Amin Syukur, Kuberserah, (Bandung: Hikmah, 2007), 102.

2) Dzikir *Qalbu*

Dzikir *Qalbu* yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati tanpa suara dan kata-kata. Zikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah seiring dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas disertai kesadaran akan kehadiran Allah. Dalam literatur sufisme barat, dzikir qalbu sering dilukiskan sebagai *Living Proscnc* (hidup dengan merasakan kehadiran Tuhan).¹²

3) Dzikir *Haqiqi*

Dzikir *Haqiqi* yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. untuk mencapai tingkatan dzikir *Haqiqi* ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir *Jali* dan dzikir *Qalbu*.

c. **Manfaat Dzikir**

Menurut Anshori salah satu manfaat dzikir ialah dapat mengontrol perilaku seseorang. Pengaruh dzikir yang ditimbulkan secara konstan ialah mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.¹³

Dzikir mempunyai manfaat yang sangatlah besar terutama dikehidupan yang serba modern, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain.

1) Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

12 M. Sholihin, Terapi Sufistik, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), 90.

13 Afif Anshori, Dzikir Dan Kedamaian Jiwa, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 33.

2) Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tidak bias lepas dari kemungkinan datangnya marabahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus as yang tertelan ikan. Pada saat itu Nabi Yunus berdoa: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dzalim). Dengan doa dan dzikir itu Yunus as dapat keluar dari perut ikan.

3) Dzikir sebagai terapi jiwa

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Artinya, tidak tenang. Ketidaktenangan juga timbul akibat perbuatan dosa. Karena itu, untuk meraih ketengan jiwa dan hati kita dianjurkan untuk memperbanyak dzikir.

4) Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan tak pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari ridho Allah, segala bentuk godaan akan diumpamakan kepada manusia agar lalai dan terlena. Karena itu, dengan berdzikir kita memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan syetan yang terkutuk.

5) Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Kedua ini berasal dari suku kata ar-rahmah yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh sebab itu, kasih sayang Allah harus kita raih dengan memperbanyak dzikir.

2. Istighatsah

a. Pengertian Istighatsah

Kata “*istighatsah*” استغاثة berasal dari “al-ghouts” العوث yang berarti pertolongan. Dalam tata bahasa Arab kalimat yang mengikuti pola (*wazan*) “*istaf’ala*” استفعل atau “*istif’al*” menunjukkan arti permintaan atau permohonan. Maka istighatsah berarti meminta pertolongan.¹⁴

Istighatsah merupakan kumpulan doa-doa yang dibaca dengan cara menghubungkan diri pribadi kepada

14 Muhammad Asrori, Pengertian Dan Bacaan Dalam Istighatsah, Jurnal Tausyah, Volume Iii, 2012, 1.

Tuhan yang berisikan kehendak dan permohonan kepadanya serta di dalamnya diminta bantuan tokoh-tokoh populer dalam amal sholeh.¹⁵ Istighatsah biasanya dilakukan untuk meminta pertolongan ketika dalam keadaan susah atau sulit.

Dalam surah al-Anfal ayat 9 disebutkan:

إِذْ تَسْتَغِيثُونَ رَبَّكُمْ فَاسْتَجَابَ لَكُمْ أَنِّي مُمِدُّكُم بِآلْفٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُرَدِّفِينَ

Artinya: (Ingatlah), ketika kamu memohon pertolongan kepada Tuhanmu, lalu diperkenankan-Nya bagimu: "Sesungguhnya Aku akan mendatangkan bala bantuan kepada kamu dengan seribu malaikat yang datang berturut-turut". (QS. Al-Anfal: 9)

Istighatsah sebenarnya sama dengan berdoa akan tetapi bila disebutkan, kata istighatsah konotasinya lebih dari sekedar berdoa, karena yang dimohon dalam istighatsah adalah bukan hal yang biasa biasa saja artinya istighatsah dilakukan karena adanya keadaan-keadaan tertentu. Oleh karena itu, istighatsah sering dilakukan secara kolektif dan biasanya dimulai dengan wirid-wirid tertentu, terutama istighfar, sehingga Allah SWT berkenan mengabulkan permohonan itu. Istighatsah juga disebutkan dalam hadis nabi, diantaranya:

إِنَّ الشَّمْسَ تَدْنُو يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَبْلُغَ الْعِرْقُ نِصْفَ الْأُذُنِ فَبَيْنَمَا هُمْ كَذَلِكَ اسْتَعَاثُوا بِآدَمَ ثُمَّ بِمُوسَى ثُمَّ بِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya, "Matahari akan mendekat ke kepala manusia di hari kiamat sehingga keringat sebagian orang keluar hingga mencapai separuh telinganya. Ketika mereka berada pada kondisi seperti itu mereka beristighatsah (meminta pertolongan) kepada Nabi Adam, kemudian kepada Nabi Musa kemudian kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam." (HR Al-Bukhari).¹⁶

Hadits ini juga merupakan dalil dibolehkannya meminta pertolongan kepada selain Allah dengan keyakinan bahwa seorang nabi atau wali adalah sebab. Terbukti

15 Siti Rahma, Pengaruh Kegiatan Istighatsah Terhadap Pembentukan Akhlak Siswa Di Smp Darussalam Tambak Madu Surabaya, . (Surabaya: Skripsi, 2011), 15.

16 Ibn Muhammad Abdul Wahab, Kitab Tauhid. (Darul Arabiyah: Beirut, 1969).

ketika manusia di padang mahsyar terkena terik panasnya sinar Matahari mereka meminta tolong kepada para Nabi.

Pembacaan istighatsah itu sendiri tidak lepas dari yang namanya tawassul (jalan). Tawassul adalah salah satu jalan dari berbagai jalan *tadzorru'* kepada Allah. Sedangkan Wasilah adalah setiap sesuatu yang dijadikan oleh Allah SWT sebaga sebab untuk mendekatkan diri kepadanya.

b. Struktur Bacaan Istighatsah

Struktur bacaan dalam istighatsah terdiri dari himpunan kalimat toyyibah yang terdiri dari istighfar, tasbih, tahmid, tahlil dan bacaan-bacaan lain yang dianjurkan oleh Islam. Berikut bacaan-bacaan dalam istighatsah:

1) Tawassul

Tawassul menurut arti etimologi mempunyai arti *al-qurbah* atau *al-taqarrub* yang artinya mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah). Wasilah dalam Bahasa Arab adalah isim dari kata kerja "*wasala ilahi bikadza, yasili, wasilatan fahuwa wasilun*" artinya, mendekatkan diri dan mengharapkan. Dan dari kata itu terbentuk kata "*ma yutaqarrabu bihi ila al-ghairi*" artinya, sesuatu yang bisa mendekatkan diri pada hal yang lain¹⁷.

Maka dari kata wasilah itulah masyarakat kita lebih mengenal dengan kata tawassul. Jadi tawassul adalah mendekatkan diri dengan suatu perantara (wasilah) atau menjadikan sesuatu yang menurut Allah mempunyai nilai, derajat dan kedudukan yang tinggi, untuk dijadikan sebagai perantara (wasilah) agar doa dapat dikabulkan.

Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan.

17 Muhammad Hanif Muslih, Kesahihan Dalil Tawassul Menurut Petunjuk Al Quran Dan Al Hadits, (Semarang: Al-Ridha, Ttt), 51.

2) Bacaan-bacaan dalam Istighatsah

Berikut ini Berikut ini adalah doa-doa yang dibaca dalam istighatsah, sebagaimana dalam buku “*Panduan Praktis Istighatsah*” oleh Pengurus Pusat Lembaga Dakwah Nahdlatul Ulama (LDNU):

- a. Membaca Istighfar sebanyak 3x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ.

Artinya: Saya memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung.

- b. Membaca Hauqalah sebanyak 3x

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

Artinya: Tiada daya untuk menjauhi maksiat kecuali dengan pemeliharaan Allah dan tiada kekuatan untuk melakukan ketaatan kecuali dengan pertolongan Allah.

- c. Membaca Shalawat sebanyak 3x

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ.

Artinya: Ya Allah. Limpahkanlah rahmat dan kemuliaan kepada junjungan kami Nabi Muhammad beserta keluarganya.

- d. Membaca lafadz

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Sebanyak 40x yang artinya: Tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau, Maha Suci Engkau, Sungguh aku termasuk orang-orang yang telah berbuat dzalim.

- e. Membaca lafadz

يَا اللَّهُ يَا قَلْبِمْ

sebanyak 33x yang artinya: Wahai Allah, wahai Dzat yang ada tanpa permulaan.

- f. Selanjutnya membaca lafadz

يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ

sebanyak 33x yang artinya: Wahai Allah, wahai Dzat Yang Maha Mendengar dan Maha Melihat.

- g. Selanjutnya membaca lafadz

يَا مُبْدِعُ يَا خَالِقُ

sebanyak 33x kali yang artinya: Wahai Dzat yang mewujudkan sesuatu dari tidak ada, wahai Dzat yang Maha Pencipta.

- h. Selanjutnya membaca lafadz

يَا حَفِيظُ يَا نَصِيرُ يَا وَكِيلُ يَا اللَّهُ

sebanyak 33x yang artinya: wahai Dzat yang memelihara dari keburukan dan kebinasaan, wahai Dzat Yang Maha Menolong, wahai Dzat yang menjamin rizki para hamba dan mengetahui kesulitan-kesulitan hamba, ya Allah.

- i. Selanjutnya membaca lafadz

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

sebanyak 33x kali yang artinya: Wahai Dzat Yang Hidup, yang terus menerus mengurus makhluknya, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan-MU.

- j. Selanjutnya membaca lafadz

يَا لَطِيْفُ

sebanyak 41x yang artinya: Wahai Dzat yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang.

- k. Selanjutnya membaca lafadz

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيْمَ إِنَّهُ كَانَ عَفَّارًا

sebanyak 33x yang artinya: Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung, sungguh Allah Dzat Yang Maha Pengampun.

- l. Selanjutnya membaca lafadz

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ قَدْ ضَاقتْ حِيَلِي أَدْرِكُنِي يَا
اللَّهُ

3x yang artinya: Ya Allah, limpahkanlah rahmat dan kemuliaan kepada junjungan kami Nabi Muhammad, sungguh telah habis daya dan upayaku maka tolonglah kami, Ya Allah, Ya Allah, Ya Allah.

m. Selanjutnya membaca Shalawat Nariyah

اللَّهُمَّ صَلِّيْ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًا عَلَيَّ سَيِّدِنَا
 مُحَمَّدِ الَّذِي تَنَحَّلُ بِهِ الْعُقْدَ وَتَنْفِرُجُ بِهِ الْكُرْبَ وَتُقْضَى بِهِ
 الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ وَحُسْنُ الْحَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْعَمَامُ
 بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ لَمْحَةٍ وَنَفْسٍ بِعَدَدِ
 كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ.

Yang artinya: *Ya Allah, limpahkanlah shalawat yang sempurna dan curahkanlah salam kesejahteraan yang penuh kepada junjungan kami Nabi Muhammad, yang dengan sebab beliau semua kesulitan dapat terpecahkan, semua kesusahan dapat dilenyapkan, semua keperluan dapat terpenuhi, dan semua yang didambakan serta husnul khatimah dapat diraih, dan berkat dirinya yang mulia hujanpun turun, dan semoga terlimpahkan kepada keluarganya serta para sahabatnya, disetiap detik dan hembusan nafas sebanyak bilangan semua yang engkau ketahui.*

3. Gangguan Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Definisi Kecemasan dalam bahasa Inggrisnya “anxiety” berasal dari bahasa Latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Gangguan cemas adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/ RTA masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ splitting of personality), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.¹⁸

Kecemasan juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup.

¹⁸ Rawirohusodo, S. Ansietas, Simposium Gangguan Kecemasan Dan Penanggulangannya Dalam Praktek Sehari-Hari. Ikatan Dokter Ahli Jiwa Indonesia Cabang Surakarta, Surakarta 31 Agustus 2013, Hlm 20

Etiologi Ada beberapa teori mengenai penyebab kecemasan: Teori Psikososial Dalam teori psikososial terdapat 3 bidang utama:

- 1) Teori Psikoanalitik Freud menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya, penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala, karena represi yang efektif dapat menahan dorongan di bawah sadar. Namun jika represi tidak berhasil sebagai pertahanan, mekanisme pertahanan lain (seperti konversi, pengalihan, dan regresi) mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotik yang klasik, seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif.¹⁹
- 2) Teori Perilaku Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh stimuli lingkungan spesifik. Pola berpikir yang salah, terdistorsi, atau tidak produktif dapat mendahului atau menyertai perilaku maladaptif dan gangguan emosional. Penderita gangguan cemas cenderung menilai lebih terhadap tingkat bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman.
- 3) Teori eksistensial Teori ini memberikan model gangguan kecemasan umum dimana tidak terdapat stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik untuk suatu perasaan kecemasan yang kronis.

Teori Biologis Peristiwa biologis dapat mendahului konflik psikologis namun dapat juga sebagai akibat dari suatu konflik psikologis. Sistem saraf otonom Stresor dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dari adrenal melalui mekanisme berikut ini: Ancaman dipersepsi oleh panca indera, diteruskan ke korteks serebri, kemudian ke sistem limbik dan RAS (Reticular Activating System), lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal mensekresikan katekolamin dan terjadilah stimulasi saraf otonom.

¹⁹ Rismiati. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria Dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap Di Rsup Dr.Sardjito Yogyakarta.2004, Hlm 55

Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi berbagai sistem organ dan menyebabkan gejala tertentu, misalnya: kardiovaskuler (contohnya: takikardi), muskuler (contohnya: nyeri kepala), gastrointestinal (contohnya: diare), dan pernafasan (contohnya: nafas cepat),

b. Faktor-Faktor lain yang Mempengaruhi Kecemasan

1) Faktor Internal

- a) Pengalaman Menurut Horney dalam Solomon, sumber sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut bersifat lebih umum. Penyebab kecemasan menurut Horney, dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam kehidupan atau dapat terletak di dalam diri seseorang, misalnya seseorang yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar
- b) Respon Terhadap Stimulus kemampuan seseorang menelaah rangsangan atau besarnya rangsangan yang diterima akan mempengaruhi kecemasan yang timbul.²⁰
- c) Usia Pada usia yang semakin tua maka seseorang semakin banyak pengalamannya sehingga pengetahuannya semakin bertambah Karena pengetahuannya banyak maka seseorang akan lebih siap dalam menghadapi sesuatu.
- d) Gender Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, Myers mengatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan jenis kelamin laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian lain menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan.²¹

²⁰ Atkinson, R.L. 1993. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Airlangga, Pp: 43-52.

²¹ Fatma Laili Khoirun Nida, Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia, *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol.4, No.2, 2013, 133.

2) Faktor Eksternal

- a) Dukungan Keluarga Adanya dukungan keluarga akan menyebabkan seorang lebih siap dalam menghadapi permasalahan
- b) Kondisi Lingkungan Kondisi lingkungan sekitar ibu dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, misalnya lingkungan pekerjaan atau lingkungan bergaul yang tidak memberikan cerita negatif tentang efek negatif suatu permasalahan menyebabkan seseorang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan

Klasifikasi Gejala kecemasan baik sifatnya akut maupun kronik (menahun) merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Edisi revisi kelima Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-V-TR) mencamtumkan gangguan kecemasan berikut ini menurut klinisnya: gangguan panik dengan atau tanpa agorafobia, agorafobia tanpa riwayat gangguan panik, fobia spesifik dan sosial, obsessive-compulsive disorder (OCD), gangguan stress pasca trauma, gangguan stress akut, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan kecemasan akibat keadaan medis umum, gangguan kecemasan yang diinduksi zat, dan gangguan kecemasan yang tidak tergolongkan.

Hal ini menerangkan setiap gejala klinis yang dialami memiliki arti klinis gangguan kecemasan yang berbeda. Gejala Pengalaman kecemasan memiliki dua komponen: kesadaran akan sensasi fisiologis (seperti palpitasi dan berkeringat) serta kesadaran bahwa ia gugup atau ketakutan. Selain pengaruh viseral dan motorik kecemasan memengaruhi pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Kecemasan cenderung menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi waktu dan ruang tetapi juga orang dan arti peristiwa. Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain yaitu membuat asosiasi.

Aspek penting emosi adalah efeknya pada selektivitas perhatian. Orang yang mengalami kecemasan cenderung memperhatikan hal tertentu di dalam lingkungannya dan mengabaikan hal lain dalam upaya untuk membuktikan bahwa mereka dibenarkan untuk menganggap situasi tersebut menakutkan. Jika keliru dalam membenarkan rasa takutnya, mereka akan meningkatkan kecemasan dengan respons yang

selektif dan membentuk lingkaran setan kecemasan, persepsi yang mengalami distorsi, dan kecemasan yang meningkat. Jika sebaliknya, mereka dengan keliru menentramkan diri mereka dengan pikiran selektif, kecemasan yang tepat dapat berkurang, dan mereka dapat gagal mengambil tindakan pertahanan²²

Gejala Kecemasan Manifestasi Perifer Kecemasan Diare Pusing, kepala terasa ringan Hiperhidrosis Hiperefleksia Hipertensi Palpitasi Midriasis pupil Gelisah (contoh: berjalan mondar-mandir) Sinkop Takikardia Kesemutan di ekstremitas Tremor Gangguan perut (“ seperti ada kupu- kupu”) Frekuensi, hesitansi, dan urgensi uri Sumber Tingkat Kecemasan Peplau mengidentifikasi ansietas (cemas) dalam 4 tingkatan, setiap tingkatan memiliki karakteristik dalam persepsi yang berbeda, tergantung kemampuan individu yang ada dan dari dalam dan luarnya maupun dari lingkungannya, tingkat kecemasan atau pun ansietas yaitu

- 1) Cemas Ringan : cemas yang normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.
- 2) Cemas sedang : cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting.
- 3) Cemas berat : cemas ini sangat mengurangi lahan persepsi individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir pada hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi tegangan individu memerlukan banyak pengesahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.
- 4) Panik : Tingkat panik dari suatu ansietas berhubungan dengan ketakutan dan terror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan suatu walaupun dengan pengarahan, panik mengakibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

²² Adnan Syarif, Psikologi Qur’ani, Muftafa Hidayah: Bandung, 2002, 83-84.

Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Pada tingkat ansietas ringan dan sedang, individu dapat memproses informasi belajar dan menyelesaikan masalah. Keterampilan kognitif mendominasi tingkat ansietas ini. Ketika individu mengalami ansietas berat dan panik, keterampilan bertahan yang lebih sederhana mengambil alih, respon defensif terjadi, dan keterampilan kognitif menurun signifikan. Individu yang mengalami ansietas berat sulit berfikir dan melakukan pertimbangan, otot-ototnya menjadi tegang, tanda-tanda vital meningkat, mondar-mandir, memperlihatkan kegelisahan, iritabilitas dan kemarahan atau menggunakan cara psikomotor emosional.

Lonjakan adrenalin menyebabkan tanda-tanda vital meningkat, pupil membesar, untuk memungkinkan lebih banyak cahaya yang masuk, dan satu-satunya proses kognitif berfokus pada ketahanan individu tersebut. Sisi negatif ansietas (kecemasan) atau sisi yang membahayakan ialah rasa khawatir yang berlebihan tentang masalah yang nyata atau potensial. Hal ini menghabiskan tenaga, menimbulkan rasa takut dan individu melakukan fungsinya dengan adekuat dalam situasi interpersonal, situasi kerja, dan situasi sosial.

B. Penelitian Terdahulu

Berkaitan dengan judul dalam penelitian ini, penulis menemukan beberapa penelitian yang kajiannya mirip dengan penelitian ini. Dalam sub bab ini penulis akan mencoba untuk memberikan pemaparan mengenai beberapa teori yang diungkapkan oleh peneliti terdahulu yang temanya berkaitan dengan terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan jiwa. Dengan demikian penulis dapat menemukan relevansi penulisan yang nantinya berguna untuk menunjang pustaka dalam kajian teoritik penelitian ini. Berdasarkan studi literatur yang telah terpaparkan, setidaknya ada 3 penelitian terdahulu yang penulis temukan dimana penelitian tersebut satu tema dengan penelitian ini, diantaranya yaitu:

1. Skripsi yang berjudul “Dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa (studi kasus di gampong baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar).” Penulisnya bernama tarwalis mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi dan jurusan Bimbingan dan konseling islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2017. Dalam skripsinya tersebut, penulis menganalisis data mengenai penurunan dalam

- ketenangan jiwa pada penduduk Banda Aceh. Adapun proses pelaksanaan untuk meningkatkan ketenangan jiwa tersebut penulis menggunakan terapi dzikir sebagai bentuk penanganannya.
2. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental santri dipondok pesantren Al-hidayah Karangsucu Purwokerto.” Penulisnya bernama Etri Yuniatun, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwakarta tahun 2016. Dalam skripsi tersebut, penulis menganalisis mengenai kesehatan mental santri di pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto. Adapun proses pelaksanaan kesehatan mental tersebut penulis menggunakan pelatihan dzikir sebagai bentuk penanganannya.
 3. Skripsi Yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap penurunan kecemasan pada Remaja Korban Broken Home.” Penulisnya adalah Eva Nur hidayah, Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Semarang tahun 2019. Dalam skripsinya tersebut, penulis menganalisis data mengenai kecemasan jiwa yang dialami remaja karena masalah broken home. Adapun proses pelaksanaannya untuk menurunkan tingkat kecemasan jiwa penulis menggunakan dzikir sebagai bentuk penanganannya.

C. Kerangka Berfikir

Penyembuhan secara islam telah muncul sejak zaman nabi Muhammad SAW. Dalam penyembuhan spiritual telah memiliki dasar yang kuat secara umum dalam ajaran Islam khususnya didalam bidang tasawuf, karena dalam bacaan al-Qur'an dan do'a-do'a merupakan metode penyembuhan yang telah diterapkan sebagai salah satu tradisi tasawuf. Sebagai umat nabidan hamba Allah SWT tentulah kita mencotuh serta melaksanakan apa yang telah dicontohkan nabi dan juga yang telah ditetapkan Allah SWT. Dzikir sebagai salah satu pengobatan yang berdasarkan metode islami. Dzikir juga merupakan bentuk doa dan bentuk suatu usaha kita kepada Allah SWT untuk meminta kesembuhan penyakit yang diderita oleh seorang hamba.

Penulis akan memaparkan suatu teori yang mengulas mengenai terapi dzikir dalam mengatasi kecemasan jiwa santri pondok pesantren darun najah jepang mejobo kudus. Penulis menyajikan kerangka berfikir dalam bentuk skema sebagai pemahaman konsep atas penelitian ini.

Adapun skema yang penulis paparkan ini merupakan salah satu alat bantu yang bertujuan untuk mempermudah untuk pemahaman dalam proses intrepetasi penelitian ini sehingga mempermudah menentukan jawaban dari permasalahan ini. Kerangka berfikir yang penulis sajikan yaitu sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka berfikir

