

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Dzikir, doa, dan tilawah Alquran merupakan amalan seorang muslim dalam membangun fisik dan psikologikal serta dapat dijadikan sebagai sarana psikoterapi guncangan jiwa, kecemasan, dan gangguan mental. Ibadah dzikir, doa, dan tilawah Alquran adalah upaya mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Seorang individu dalam masa pengobatan dan pemulihan diharuskan berzikir, berdoa, dan bertilawah Alquran secara continew dan tidak boleh terputus, sehingga diyakini bahwa pasien sudah benar-benar sembuh dari penyakit mental yang dihadapinya.

Pentingnya Berdzikir dan berdoa bukanlah hal yang baru. Terlebih di era globalisasi ini, segala kecanggihan tekhnologi dan kecerdasan otak manusia ternyata belum bisa memberikan jaminan bahagia yang abadi. Berbagai upaya telah ditempuh oleh makhluk yang bernama manusia untuk menggapai cita-citanya. Namun disana sini sering kali mereka mengeluhkan banyak problem. Jalan buntu dan kegagalan usaha, bahkan berbagai musibah dan bencana acap melanda manusia tanpa disangka.<sup>1</sup>

Dari berbagai musibah yang melanda manusia menunjukkan bahwa betapa hebat dan canggihnya manusia, ternyata dia adalah makhluk yang amat lemah dan terbatas kemampuannya. Manusia adalah makhluk yang mau tak mau selalu butuh pertolongan dan butuh perlindungan. Di akui atau tidak bahwa diri makhluk yang anti tuhanpun pasti dirinya membutuhkan sosok keberadaan “tuhan” yang berarti ia harus menempuh cara dengan berdzikir dan berdoa disamping berusaha. Sebab hanya Allah lah yang berhak merajai para raja. Yang mengatur para pengatur dan yang Maha segala-galanya. Oleh karena itu berdoa dan berdzikir adalah solusi yang tepat untuk mempermudah

---

<sup>1</sup>. Ahmad Sunarto, *“Dzikir dan Do'a Mustajab Menurut Al Quran”*. Mitra Pustaka : Yogyakarta, 2005.hal 6

segala cita dan hajat manusia. Disamping doa adalah termasuk ibadah. Karena ia termasuk pendekatan diri kepada Allah.<sup>2</sup>

Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.” (QS: Al-Ra’d 28)<sup>3</sup>

Kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia. Zikir kepada Allah bisa menjadi energi hati, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

Berdzikir secara terus-menerus merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan kecintaan kepada Allah SWT karena yang paling berhak untuk dicintai dan dimuliakan hanyalah Allah SWT. Dzikir bagi hati laksana air bagi ladang pertanian, bahkan seperti air bagi ikan yang takkan hidup tanpa air. Dengan berdzikir hati akan selalu tentram, tenang, fikiran tidak kacau dan InsyaAllah dengan ijin Allah akan dimudahkan segala hajat dan permasalahannya.

<sup>2</sup>. Wawancara dengan Bapak Slamet Saifuddin, Pengasuh *Majelis Dzikir Wa Ta’lim Al Khoiriyah*, Senin, 18 Desember 2017

<sup>3</sup>. Al-Qur’an Surat Al-Ra’d ayat 28, *Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia (Ayat Pojok)*, Deprtemen RI, Menara Kudus, Kudus, 2006.

Berkaitan dengan ayat ini, *Imam Ibnu Katsir* menjelaskan : “Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolongnya”.<sup>4</sup>

Sementara, *Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di rahimahullah*, seorang ulama besar dunia yang hidup antara tahun 1307 H – 1376 H menjelaskan lebih rinci ayat di atas. Beliau mengatakan:

“Nyatalah, hanya dengan berdzikir mengingat Allah (hati menjadi tenteram), dan sewajarnya hati tidak akan tenteram terhadap sesuatu pun kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, sesungguhnya tidak ada sesuatu pun yang lebih lezat dan lebih manis bagi hati dibandingkan rasa cinta, kedekatan serta pengetahuan yang benar kepada Penciptanya. Sesuai dengan kadar pengetahuan serta kecintaan seseorang pada Penciptanya, maka sebesar itu pula kadar dzikir yang akan dilakukannya. Ini berdasarkan pendapat yang mengatakan, bahwa dzikir kepada Allah ialah dzikirnya seorang hamba ketika menyebut-nyebut Rabb-nya dengan bertasbih, ber-tahlil (membaca *Laa ilaaha Illallah*), bertakbir dan dzikir-dzikir lainnya.

Namun ada yang berpendapat, yang dimaksudkan dengan dzikrullah (dzikir pada ayat di atas) ialah KitabNya (al Qur'an) yang diturunkan sebagai pengingat bagi kaum Mukminin. Berdasarkan pendapat ini, maka makna 'hati menjadi tenteram dengan dzikrullah' ialah, manakala hati memahami makna-makna al Qur'an serta hukum-hukumnya, hati akan menjadi tenteram. Sesungguhnya makna-makna serta hukum-hukum al Qur'an memberikan bukti tentang kebenaran yang nyata, didukung dengan dalil-dalil dan petunjuk-petunjuk yang jelas. Dengan cara demikianlah hati menjadi tenteram. Sesungguhnya hati tidak akan tenteram, kecuali ketika mendapatkan keyakinan dan ilmu. Itu semua hanya ada dalam Kitab Allah yang tertuang secara sempurna. Adapun kitab-kitab lain selain Kitab Allah yang tidak bisa dijadikan rujukan, maka tidak akan menjadikan hati tenteram. Bahkan kitab-

---

<sup>4</sup>. Tafsir Ibnu Katsir, QS ar Ra'd / 13 ayat 28.



kitab lain itu akan senantiasa menimbulkan kebingungan-kebingungan, karena dalil-dalil serta hukum-hukumnya saling bertentangan”.<sup>5</sup>

Dari dua keterangan ulama besar di atas, ketenteraman hati yang hakiki hanya diperoleh ketika seseorang berdzikir kepada Allah secara benar dan memahami makna-makna serta hukum-hukum yang ada dalam al Qur'an secara benar pula. Itulah ketenteraman hati yang sesungguhnya.

Persoalannya, apakah setiap kegiatan yang dapat mendatangkan ketenteraman hati, berarti pasti bahwa kegiatan itu benar? Mungkinkah seseorang mendapat ketenteraman hati sedangkan cara yang dilakukannya salah? Persoalan ini muncul sebagai syubhat yang sering terlontar untuk membenarkan kegiatan tertentu, dengan alasan dapat menenteramkan hati.

Untuk menjawab persoalan di atas, maka harus dikembalikan pada kaidah umum tentang ibadah. Syaikh Muhammad bin Shalih al 'Utsaimin rahimahullah meringkas penjelasan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah dalam Taqrib at Tadmuriyyah tentang syarat diterimanya ibadah.

“Ibadah mempunyai dua syarat. Pertama : Ikhlas hanya untuk Allah Azza wa Jalla. Yakni tidak memaksudkan peribadatnya kecuali untuk mencari wajah Allah dan mencapai negeri kemuliaannya (di akhirat). Inilah realisasi dari syahadat Laa ilaaha Illallaah. Kedua, mengikuti petunjuk Rasulullah n . Yaitu tidak melakukan kegiatan peribadatan apapun, kecuali berdasarkan apa yang disyari'atkan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Orang yang musyrik, tidak diterima ibadahnya karena kehilangan syarat pertama (yaitu ikhlas). Sedangkan ahli bid'ah tidak diterima ibadahnya karena kehilangan syarat kedua (yaitu ittiba' kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam).

Pembuktian tentang dua persyaratan ini terdapat dalam Kitabullah dan Sunnah NabiNya Shallallahu 'alaihi wa sallam.

Sebagian dalil al Qur'an yang menunjukkan disyaratkannya ikhlas dalam peribadatan ialah firman Allah Subanahu wa Ta'ala:

---

<sup>5</sup>. Taisir al Karimir Rahman fi Tafsir Kalamal Mannan, Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di, QS ar Ra'd / 13 ayat 28.

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿٢٠﴾ أَلَا لِلَّهِ  
 الدِّينُ الْخَالِصُ وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا  
 إِلَى اللَّهِ زُلْفَىٰ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِي مَا هُمْ فِيهِ يَخْتَلِفُونَ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي  
 مَنْ هُوَ كَذِبٌ كَفَّارٌ ﴿٢١﴾

*“Maka sembahlah Allah saja dengan ikhlas, menyerahkan ketaatan kepadaNya. Ingatlah, hanya kepunyaan Allah sajalah agama yang bersih (dari syirik)”. [az Zumar / 39 : 2 – 3].*

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ  
 وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ۗ ٩٨:٥

*“Dan tidaklah mereka disuruh kecuali supaya menyembah Allah saja dengan mengikhlasakan (memurnikan) ketaatan kepadaNya (dalam menjalankan agama) dengan lurus”. [al Bayyinah/98 : 5]*

وَلَوْ أَشْرَكُوا لَحَبِطَ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٦:٨٨

*“Seandainya mereka mempersekutukan Allah (tidak ikhlas), niscaya lenyaplah dari mereka amalan yang telah mereka kerjakan”. [Al-An’am/6 : 88]*

Sebagian dalil dari Sunnah tentang disyaratkannya ikhlas, ialah sabda Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ، وَإِنَّمَا لِامْرِئٍ مَا نَوَى: فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ  
 وَرَسُولِهِ فَهِيَ جَرَّتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ هَاجَرَ إِلَى دُنْيَا يُصْنِبُهَا أَوْ امْرَأَةً يَتَزَوَّجُهَا  
 فَهِيَ جَرَّتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ. (متفق عليه واللفظ للبخاري، وهناك ألفاظ أخرى)

*“Wahai manusia, sesungguhnya amal-amal perbuatan hanyalah tergantung pada niatnya. Dan sesungguhnya bagi seseorang hanyalah menurut apa yang ia niatkan. Maka barangsiapa yang hijrahnya menuju Allah dan RasulNya, maka hijrahnya (akan sampai) kepada Allah dan RasulNya. Dan barangsiapa yang berhijrah menuju dunia yang ingin dia peroleh atau kepada seorang wanita yang ia ingin menikahinya, maka hijrahnya akan sampai menuju apa yang ia niatkan untuk berhijrah*

kepadanya. (*Muttafaq 'alaih. Lafadz di atas adalah lafadz Bukhari. Dalam Muslim, tanpa ada lafadz "ya ayyuhan naas"*).<sup>6</sup>

Sedangkan sebagian dalil dari al Qur'an yang menunjukkan disyaratkannya mutaba'ah (mengikuti petunjuk atau jalan Rasul) ialah, firman Allah Subhanahu wa Ta'ala :

وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۚ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۚ ذَٰلِكُمْ  
وَصَّامِكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ٦:١٥٣

"*Sesungguhnya (yang Aku perintahkan) ini adalah jalanKu yang dalam keadaan lurus, maka ikutilah dia. Dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan lain, karena jalan-jalan itu mencerai beraikan kamu dari jalan-Nya. Yang demikian itu adalah wasiat Allah yang Ia wasiatkannya kepadamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa*". [al An'am/6 : 153]

وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ ٣:٨٥

"*Barangsiapa mencari agama selain Islam, maka sekali-kali tidaklah akan diterima (agama itu) dari padanya. Dan dia di akhirat termasuk orang-orang yang rugi*". [ali Imran/3 : 85].

فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۖ أُولَٰئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ ٧:١٥٧

"*Maka orang-orang yang beriman kepada Rasulullah, memuliakannya, membelanya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al Qur'an), mereka itulah orang-orang yang beruntung*". [al A'raf/7 : 157].

Adapun sebagian dalil dari Sunnah tentang wajibnya mutaba'ah (mengikuti Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam), di antaranya ialah sabda beliau :

مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَيْسَ عَلَيْهِ أَمْرُنَا فَهُوَ رَدٌّ متفق عليه، وهذا لفظ مسلم

"*Barangsiapa mengamalkan suatu amalan yang tidak ada padanya tuntunan syari'atnya dari kami, maka amalan itu tertolak*". [Muttafaq 'alaih.

<sup>6</sup>. Fathul Bari XII/327, no. hadits 6953; Kitab al Hiyal, Bab Fi Tarki al Hiyal, dan seterusnya, dan Syarh Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma'mun Syiha, XIII/ 55-56, no. 4904.



Tetapi hadits ini adalah lafadz Imam Muslim. Adapun lafadz yang Muttafaq ‘Alaih ialah :

مَنْ أَحَدَثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ

*Barangsiapa yang mengada-adakan perkara baru dalam urusan agama kami ini, apa yang tidak berasal darinya, maka ia tertolak.*

Dari Jabir bin Abdillah, ketika Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam berkhotbah pada hari Jum’at, beliau Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, di antaranya :

أما بعد : فَإِنَّ خَيْرَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ وَخَيْرُ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ ، وَشَرُّ الْأُمُورِ مُحَدَّثَاتُهَا وَكُلُّ بَدْعَةٍ ضَلَالَةٌ. أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ

*“Amma ba’du : Sesungguhnya sebaik-baik pembicaraan adalah Kitab Allah, dan sebaik baik jalan (metoda) adalah jalan (metoda) Muhammad. Sedangkan seburuk-buruk perkara adalah perkara yang diada-adakan secara baru dalam urusan agama, dan setiap bid’ah adalah sesat”. [HR Muslim].<sup>7</sup>*

Berdasarkan keterangan tersebut, maka kegiatan apapun yang dapat menenteramkan hati, harus memenuhi dua syarat di atas. Jika dua syarat itu tidak terpenuhi, maka kegiatan peribadatan apapun akan tertolak dan sia-sia, meskipun hati menjadi tenteram karenanya. Sebab ukuran kebenaran dan ukuran diterima atau tidaknya suatu kegiatan ibadah, bukan terletak pada bisa atau tidaknya menenteramkan hati, tetapi pada dua syarat yang telah dikemukakan di atas.

Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾

*“Hai orang-orang yang beriman, sebutlah nama Allah (berzikirlah) dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya.” (QS: Al-Ahzab:41).<sup>8</sup>*

Majelis Dzikir Wa Ta’lim Al Khoiriyah Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus adalah salah satu jam’iyyah yang di dalam kegiatannya rutin

<sup>7</sup> Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma’mun Syiha, VI/392 no. 2002

<sup>8</sup> . Al-Qur’an Surat Al-Ahzab ayat 41, *Al-Qur’an Al-Karim dan Terjemah Bahasa Indonesia (Ayat Pojok)*, Deprtemen RI, Menara Kudus, Kudus, 2006.

adalah berzikir berdo'a dengan ayat Al Quran yaitu dengan bacaan Fida' dan *Al-Asmā'al-Husnā*. Dzikir yang diamalkan oleh seorang muslim secara terus-menerus dan tidak terputus akan menjadi tenaga inovatif dalam diri individu yang sedang menghadapi penyakit hati, penyakit mental dan gangguan mental. Dengan berzikir, seorang muslim merasa berdampingan dan dekat dengan Tuhannya. Dengan berzikir seorang muslim menjadi tenang dan tenteram.

Sedemikian pentingnya do'a bagi seorang mukmin, bahkan Allah murka jika ia tak mau berdo'a kepada Allah. Sebab dengan Dzikir dan berdo'a, maka secara otomatis orang itu menunjukkan sikap "membutuhkan dan pasrah" kepada bantuan dan pertolongan dari Allah. Artinya orang yang mau berdo'a kepada Allah menyadari bahwa dirinya adalah manusia yang lemah, kemampuannya terbatas dan amat membutuhkan sang pelindung, sang penolong, sang pemberi kesembuhan. Yaitu Allah SWT.<sup>9</sup>

Demikianlah, hendaknya para hamba Allah berhati-hati dan senantiasa bertakwa kepada Allah. Wallahu Waliyyu at Taufiiq. Wallahu a'lam.

## **B. Fokus Masalah**

Berpijak pada latar belakang diatas, maka fokus masalah pokok penelitian diarahkan pada:

1. Pemaknaan Q.S Al-Ra'd ayat 28, yakni membaca wirid dari sebagian ayat-ayat Al Qur'an dan sebagian surat-surat dalam Al Qur'an pada Majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus.
2. Hubungan Psikoterapi Dzikir dan Do'a dengan kesehatan mental para anggota majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus dalam Q.S Al-Ra'd ayat 28.

## **C. Rumusan masalah**

Dari fokus masalah diatas, maka rumusan permasalahan yang akan dipecahkan adalah sebagai berikut:

---

<sup>9</sup>. Ahmad Sunarto, "*Dzikir dan Do'a Mustajab Menurut Al Quran*". Mitra Pustaka : Yogyakarta, 2005.hal 27



1. Bagaimana pembacaan dzikir dan doa dalam Al Qur'an sebagai psikoterapi Surat Al-Ra'd ayat 28?
2. Implementasi dzikir dan doa sebagai psikoterapi dalam perilaku sosial di Majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus?
3. Bagaimana hubungan psikoterapi dzikir dan doa dengan kesehatan mental anggota majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Dalam Q.S Al-Ra'd ayat 28?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menjelaskan pembacaan dzikir dan doa dalam Al Qur'an sebagai psikoterapi di Majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus.
2. Membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental dengan metode dzikir dan doa dalam Q.S Al-Ra'd ayat 28.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktik

1. Secara Teoritis:
  - a. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberi sebuah kontribusi pemikiran dan ikut memperluas wacana keilmuan khususnya mengenai pemaknaan Al Qur'an Surat Al-Ra'd ayat 28 pada majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus sebagai Psikoterapi Kesehatan mental masyarakat
  - b. Secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan sekaligus pertimbangan bagi semua pihak yang membutuhkan pengetahuan mengenai pemaknaan dzikir dan doa pada majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus sebagai psikoterapi kesehatan mental masyarakat.

- c. Secara kewacanaan ilmu islam, penelitian ini diharapkan bisa ikut memperkaya khazanah karya tulis ilmiah yang telah ada serta bisa menjadi salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya.
2. Secara Praktik:
    - a. Untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada jurusan Ushuluddin program studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus.
    - b. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pengelola Majelis Keagamaan secara umum, terkhusus majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah Desa Jepang Mejobo Kudus.

