

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Kajian Teori

1. Terapi Dzikir

a. Pengertian Terapi Dzikir

Kata terapi berasal dari kata “therapeutic” yang bermakna dari kata sifat yang mengandung unsur atau nilai-nilai pengobatan. Menurut Chris dan Herti sebagaimana yang telah dikutip oleh M. Amin Syukur bahwa terapi merupakan upaya pengobatan atau penyembuhan gangguan psikologis seseorang. Terapi juga berartikan upaya sistematis yang terencana dalam menghadapi masalah seseorang dengan tujuan untuk mengembalikan serta mengembangkan kondisi seseorang agar akal dan hatinya akan tetap berada dalam kondisi yang proposional.¹

Terapi juga dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan yang didasari dengan kekuatan batin dan rohani. Serta terapi juga dapat dikatakan sebagai upaya pengobatan terhadap aspek psikologis seseorang yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi merupakan upaya pengobatan yang dilakukan para ahli terhadap seseorang yang mengalami gangguan psikologisnya, yang berusaha untuk menyembuhkannya. Penyembuhan tersebut dapat dialami seseorang yang telah mengalami dari gangguan kejiwaan, depresi ataupun gangguan psikologis yang lainnya.² Dengan demikian, terapi mengandung upaya untuk membuat seseorang berusaha untuk tetap tenang, senang dan bahagia. Sehingga mampu melawan rasa sakit yang dirasakannya. Oleh karena itu, terapi dapat diartikan secara lebih luas, bahwa terapi dapat digunakan melalui dzikir sebagai pengolahan pada hati dan jiwa seseorang yang mengalami gangguan jiwa.³

¹ M. Amin Syukur, Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf, *Jurnal Walisongo : IAIN Walisongo Semarang*, Vol. 20, No. 2 (2012), Hlm. 394.

² Ahmad Zaini, Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi yang Sehat, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam : STAIN Kudus*, Vol. 8, No. 1, Juni (2017), Hlm. 221.

³ M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi Dalam Literatur Tasawuf*, Hlm. 394.

Dalam Islam banyak ulama-ulama tasawuf yang telah menerapkan adanya terapi, diantaranya dengan terapi dzikir. Dimana terapi dzikir merupakan sebuah upaya pengobatan atau penyembuhan untuk gangguan psikis yang dilakukan secara sistematis dari sumber utama konsep Al-Qur'an dan As-Sunnah.⁴ Secara etimologi, kata dzikir berasal dari kata *Dzakara-yadzakuru-dzikrun wa dzukrun* yang artinya adalah mengingat, memperhatikan, mengenang, mengerti atau ingatan. Dalam kehidupan manusia, mengingat merupakan ingatan yang sangat dalam, karena ingatan merupakan salah satu fungsi dari pikiran yang jernih berdasarkan ilmu pengetahuan.⁵

Dzikir menurut istilah merupakan suatu proses penghubung komunikasi antara seorang hamba dengan Allah SWT yang bertujuan untuk senantiasa mengingat dan taat akan perintah-Nya. Maka dzikir dalam upaya untuk mengingat Allah SWT dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Baik dilakukan secara lisan maupun dalam hati. Karena pada hakikatnya dzikir merupakan perbuatan hati.⁶ Sedangkan menurut termologis, dzikir merupakan bentuk ingatan spiritual yang dapat menghadirkan Tuhan dengan menyebut nama-Nya secara ritmis. Atau bisa juga disebut dengan metode untuk mencapai konsentrasi spiritual dalam menyatakan kehadiran Tuhan dengan mengucapkan lafadl-Nya secara berulang-ulang.⁷ Menurut Hasbi Ash-Shiddieqy sebagaimana yang telah dikutip oleh Septi Kurniawati dzikir merupakan upaya untuk menyebut nama Allah SWT dengan bacaan yang dilafadlkan secara berulang-ulang. Seperti kalimat Tasbih (Subhanallah), Tahlil (Laa

⁴ Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, Wan Sharazad Wan Sulaiman, Terapi Spiritual Islam : Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi, *Jurnal Ilmiah Psikologi : Universitas Negeri Semarang*, Vol. 6, No. 2 (2014), Hlm. 72.

⁵ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2003), Hlm. 16.

⁶ Khalilurrahman al-Mahfani, Keutamaan Do'a dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera, (Jakarta : PT. Wahyu Media, 2006), Hlm. 33.

⁷ Agus Riyadi, Zikir Dalam Al-Qur'an Sebagai Terapi Psikoneurotik, *Jurnal Konseling Religi : UIN Walisongo Semarang*, Vol. 4, No. 1 (2013), Hlm. 37.

illahailallah), Tahmid (Alhamdulillah), dan membaca Takbir (Allahu Akbar).⁸

Dalam tasawuf, menurut Syah Abdul Aziz sebagaimana yang telah dikutip oleh Mir Valiuddin bahwa dzikir merupakan rukun yang sangat kuat terhadap jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bahkan dzikir juga merupakan tiang spiritualitas yang tinggi bagi seseorang yang selalu melaksanakan dzikir secara rutin.⁹ Dzikir dapat menjadikan taman surga bagi setiap umat Islam yang rutin dalam melafadkannya. Pada dasarnya dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak terikat oleh waktu. Menurut Ahmad Farid dzikir dapat dijadikan sebagai penerang serta obat hati apabila ditimpa oleh rasa sakit. Apabila hati seorang muslim akan terus berdzikir seiring dengan lisannya, maka hati akan bergelimang dengan ketenangan.¹⁰

Dalam kitab Al-Hikam telah dijelaskan pula bahwa dzikir merupakan sebuah pintu yang besar pada jalan untuk menuju fana' dan makrifat kepada Allah SWT. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah Surah Ibrahim ayat 20 yang artinya : “Janganlah kau meninggalkan dzikir (mengingat Allah SWT) hanya karena ketidak hadirannya di hadapan Allah SWT saat berdzikir! Kelalaiannya dari dzikir kepada-Nya lebih buruk daripada kelalaiannya disaat berdzikir kepada-Nya. Semoga Allah SWT berkenan mengangkatmu dari dzikir yang disertai kelalaian menuju dzikir yang disertai kesadaran, dari dzikir yang disertai kesadaran menuju dzikir yang disertai hadirnya hati, dari dzikir yang disertai hadirnya hati menuju dzikir yang disertai dengan kesadaran menuju dzikir yang mengabaikan selain yang diingat (Allah SWT). “Dan yang demikian itu bagi Allah SWT tidaklah sukar”. (QS. Ibrahim : 20).¹¹

⁸ Septi Kurniawati, *Penerapan Metode Dzikir Di Pondok Pesantren Salafiah Al-Munir Al-Islam Keputran Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Pringsewu*, (Lampung : Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017), Hlm. 23.

⁹ Mir Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*, (Bandung, Pustaka Hidayah : 1996), Hlm.84-91.

¹⁰ Ahmad Farid, *Zuhud dan Kelembutan Hati*, (Depok : Pustaka Khazanah Fawa'id, 2016), Hlm. 148-149.

¹¹ Syekh Abdullah Asy-Syarqawi, *Al-Hikam Syarah Tasawuf Sepanjang Masa*, Terjemahan Imam Firdaus, (Jakarta, PT.Rene Tuross Indonesia : 2019). Hlm. 89.

Menurut KH. Munawwir Kholil dari Gresik bahwa dzikir dapat diartikan sebagai bentuk ketaatan dan patuh pada semua hukum-hukum Allah SWT dari apa yang telah diperintahkan oleh-Nya. Dzikir juga bukan hanya untuk mengingat dan menyebut saja, tetapi dzikir juga sebagian dari pertolongan, ampunan, hidayah, serta yang dapat memberikan derajat tertinggi kepada seorang yang selalu berdzikir kepada Allah SWT. Sebagaimana yang telah dikatakan oleh Ibnu Abbas, bahwa dzikir merupakan bukti ketaatan seorang hamba akan perintah Allah SWT. Sehingga dapat disimpulkan bahwa barang siapa yang taat kepada Allah SWT dengan itu seorang hamba akan selalu berdzikir, dan barang siapa tidak taat akan perintah Allah SWT maka ia termasuk golongan dari hamba yang tidak berdzikir.¹²

Selanjutnya dalam pemikiran Ibnu Katsir telah menjelaskan bahwa dzikir merupakan suatu ingatan dalam perbuatan baik dan selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sehingga dalam rasa bersyukur tersebut Allah SWT akan menambah rahmat dan nikmat kepada hambanya. Dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa segala perintah ketaatan seorang hamba kepada Allah SWT juga termasuk dzikir.¹³

Sebagaimana pendapat dari Massuhartono bahwa terapi dzikir merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh seorang terapis religi yang mempunyai tujuan untuk membimbing seseorang yang mempunyai gangguan psikologis sehingga diajak untuk mengingat Allah SWT melalui kalimat dzikir. Adapun kalimat dzikir diantaranya yaitu kalimat tasbih, kalimat takbir, ahmid, basmallah dan istigfar sehingga dengan dzikir dapat mengantarkan seseorang kesuatu kondisi yang sadar akan pentingnya dekat dengan Allah SWT. Semakin dekat dengan Allah SWT maka semakin membuatnya akan sadar mengenai kebesaran dan penjagaan Allah SWT terhadap hambanya. Oleh karena itu, melalui terapi dzikir mampu mengajak

¹² Muhammad Anas Ma'arif dan Muhammad Husnur Rofiq, Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter : Telaah Pemikiran KH. Munawwir Kholil Al-Jawi', *Jurnal Tadrib : Institut Pesantren KH. Abdul Chalim Mojokerto*, Vol. 5, No. 1, (2019), Hlm. 6.

¹³ Muhammad Anas Ma'arif dan Muhammad Husnur Rofiq, *Dzikir dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter*, Hlm. 7.

seseorang untuk mengenal Allah SWT lebih dekat. Dengan ini, dalam mengingat Allah SWT melalui lafadl-lafadlnya maka akan memberikan terapi tersendiri bagi otak sehingga dengan dzikir dapat memberikan ketenangan pada jiwa seseorang.¹⁴

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa terapi dzikir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah metode terapi dzikir yang dapat dikatakan serta yang dapat diterapkan dengan ucapan yang jelas (jahar). Terapi dzikir (jahar) ini merupakan terapi dzikir yang diucapkan melalui kalimat tasbih, tahlil, tahmid, takbir dan bacaan yang berada dalam kitab suci Al-Qur'an serta do'a-do'a yang ma'tsur. Sebagaimana terapi dzikir yang dilakukan dengan perkataan dan perbuatan untuk tetap mengingat dan menyebut asma Allah SWT secara berulang-ulang. Maka dengan hal ini, dzikir bertujuan untuk memuliakan Allah SWT dengan menyebut asma Allah SWT secara berulang-ulang sebagai bentuk upaya untuk berniat mendekatkan diri kepada Allah SWT.

b. Bentuk-bentuk Dzikir

Menurut Ibnu Athaillah As-Sakandari yang merupakan ulama' ahli tasawuf sebagaimana yang dikutip oleh Saifuddin Aman bahwa dzikir merupakan upaya untuk mengingat Allah SWT melalui salah satu bentuk ibadah dalam Islam. Selain itu dzikir juga merupakan suatu ibadah seorang muslim sebagai penyambung hubungan antara seorang hamba dengan Allah SWT yang bertujuan untuk membebaskan diri dari perbuatan yang lalai serta lupa akan adanya Allah SWT.¹⁵

Dengan demikian, Dzikrullah yang dimaksud disini ialah upaya untuk mengagungkan Allah SWT serta mensucikan-Nya dengan menyebut asma-Nya secara berulang-ulang dan juga secara khusyu. Adapun macam-macam dzikir dapat dibagi menjadi 3 bagian, diantaranya adalah :

Pertama, Dzikir Jalli (Nyata atau Jelas). Dzikir Jalli merupakan suatu upaya dalam menggerakkan hati

¹⁴ Massuhartono, Mulyanti, Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa, *Jurnal Psikologi Islam : UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi*, Vol. 2, No. 2, Desember (2018), Hlm. 209.

¹⁵ Saifuddin Aman, *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*, (Tangerang, Ruhama : 2012), Hlm. 64.

untuk mengingat Allah SWT yang dapat dilakukan dalam bentuk ucapan lisan yang menampakkan suara yang jelas. Dalam ucapan lisan tersebut mengandung makna rasa syukur serta pujian dan do'a secara khusus' kepada Allah SWT.

Kedua Dzikir Khafi (Samar-samar). Dzikir Khafi ini merupakan suatu bentuk dzikir yang tersembunyi. Dzikir khafi ini dzikir yang dilakukan secara khusus' oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan maupun tidak.

Ketiga Dzikir Haqiqi (Dzikir yang sebenarnya). Dzikir Haqiqi merupakan suatu metode dzikir yang mempunyai tingkatan yang paling tinggi. Dzikir haqiqi ini dilakukan oleh seluruh raga yang dilakukan secara lahiriyah ataupun bathiniyah. Selain itu, dzikir haqiqi ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan memperkuat upaya untuk menjauhi larangan Allah SWT dan menjalankan perintah Allah SWT.¹⁶

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Fadli Ramadhan bahwa dzikir dapat dibagi menjadi 3 bagian diantaranya yaitu :

Dzikir yang *Pertama* yaitu Dzikir Jalli (Nyata atau Jelas). Dzikir Jalli merupakan dzikir yang bertujuan untuk mengingat Allah SWT yang dilakukan dalam bentuk ucapan atau lisan yang terdapat makna rasa syukur, pujian serta do'a kepada Allah SWT. Dzikir jalli ini diucapkan dengan menggunakan suara yang jelas sehingga dapat menuntun gerak hati. Dzikir jalli ini dapat diucapkan dengan mengucapkan kalimat tahlil (La ila ha illallah), kalimat takbir (Allahu Akbar) dan juga kalimat tasbih (Subhanallah) atau bisa juga diucapkan melalui membaca Al-Qur'an dan doa lainnya.

Kedua, Dzikir Khafi (Samar-samar). Dzikir Khafi merupakan dzikir yang dilakukan secara khusus' oleh ingatan hati, baik nantinya disertai dengan dzikir lisan ataupun tidak. Seorang Muslim yang telah mampu melakukan dzikir khafi ini berartikan bahwa seorang muslim tersebut telah dapat merasakan dalam hatinya. Senantiasa memiliki hubungan erat dengan Allah SWT.

¹⁶ M. Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, (Jakarta, Erlangga : 2012), Hlm. 69-70.

Dan dzikir yang *Ketiga* yaitu Dzikir Haqiqi (Dzikir yang sebenar-benarnya). Dzikir Haqiqi merupakan dzikir yang dilakukan seluruh jiwa raga baik yang dilakukan secara lahiriyah ataupun bathiniyyah. Dzikir haqiqi ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja dengan tujuan untuk tetap mempererat upaya dalam memelihara seluruh jiwa raga dalam menjauhi larangan Allah SWT dan melaksanakan perintah-Nya. Dengan hal ini, dalam upaya untuk mencapai dzikir haqiqi maka perlu melakukan perjalanan untuk latihan dari tingkat dzikir jalli dan dzikir khafi.¹⁷

Adapun bacaan-bacaan di dalam dzikir lisan diantaranya sebagai berikut :

Pertama, Membaca Tasbih (Subhanallah) yang mengandung arti Maha Suci Allah.

Kedua, Membaca Takbir (Allahu Akbar) yang mengandung arti Allah Maha Besar.

Ketiga, Membaca Tahmid (Alhamdulillah) yang mengandung arti segala puji bagi Allah.

Keempat, Membaca Tahlil (La ilaha illallah) yang mengandung arti tiada Tuhan selain Allah.

Kelima, Membaca Istighfar (Astaghfirullah 'adzim) yang mengandung arti makna memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung.

Keenam, Membaca Hauqallah (La haula wala quwwata illa billah hil aliyil adzim) yang mengandung makna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.

Ketujuh, Membaca Hasballah (Hasbunallah wani'mal wakil) yang mengandung arti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya penolong.

Kedelapan, Membaca shalawat Nabi (Allahumma sholli ala muhammad wa'ala ali sayyidina muhammad) yang mengandung arti Ya Allah berikanlah rahmat-Mu kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad.

Kesembilan, Membaca Asmaul husna

Kesepuluh, Membaca Al-Qur'an.¹⁸

¹⁷ Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi dan Petang*, (Yogyakarta, Huta Media : 2019), Hlm. 7-9.

¹⁸ Mujaddidul Islam Mafa, *Menyibak Kedahsyatan Dzikir*, (Lambung Insani : 2007), Hlm. 19.

c. Tata Cara Dzikir

Dalam Islam seorang muslim dianjurkan untuk tetap berdzikir kepada Allah SWT. Dalam berdzikir kepada Allah SWT, seorang muslim tidak jauh dengan upaya untuk berdo'a. Menurut Mursalim, Do'a merupakan penyambung dan senjata bagi seorang muslim untuk tetap mengingat Allah SWT. Allah SWT telah memerintahkan kepada seorang muslim untuk tetap berdo'a serta memohon kepada-Nya.¹⁹ Selain untuk memerintahkan, Allah SWT juga telah menjanjikan kepada seorang muslim yang berdo'a untuk mengabulkan do'anya. Namun untuk berdo'a kepada-Nya ada beberapa tata cara dan adab yang harus diperhatikan supaya do'a akan terkabulkan. Adapun tata caranya sebagai berikut :

Pertama, Memantapkan iman dan tauhid kepada Allah SWT serta menyambut perintah-perintah-Nya dan meninggalkan semua larangan-Nya. *Kedua*, Tidak tergesa-gesa dalam pengabulan do'a, maka seorang hamba diwajibkan untuk tetap berdo'a sampai saatnya Allah SWT mengabulkan do'a kita. *Ketiga*, Menjaga kehalalan makanan, minuman, pakaian serta yang lainnya. *Keempat*, Memulai do'a dengan pujian dan sanjungan kepada Allah SWT. Lalu dilanjutkan dengan shalawat kepada Rasulullah SAW. Karena shalawat merupakan metode untuk pembuka (istijabah) disetiap do'a dan juga merupakan sanjungan kepada Allah SWT sebagai pengantar do'a untuk dikabulkan oleh Allah SWT. *Kelima*, Mencari waktu yang mustajab seperti disela-sela shalat wajib, hari jum'at yang diantara waktu jeda dua khutbah, waktu disaat turunnya hujan, waktu diantara adzan dan iqamat serta waktu disepertiga malam terakhir. Dan yang *Keenam*, Mengangkat kedua tangan dan menundukkan kepala. Dalam berdo'a untuk mengangkat kedua tangan merupakan hal yang sunnah, yang dapat memberi tanda bahwa disaat seorang muslim berdo'a memohon kepada Allah SWT harus disertai dengan kekhusyuan.²⁰

¹⁹ Mursalim, Doa Dalam Perspektif Al-Qur'an, *Jurnal Al-Ulum* : Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Samarinda, Vol. 11, No. 1, (2011), Hlm. 65-66.

²⁰ Mu'inuddinillah Basri, *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasulullah SAW*, (Surakarta, Biladi : 2014), Hlm. 72-80.

Pendapat lain juga diungkapkan oleh Khalilurrahman Al Mahfani, bahwa adab dan tata cara berdo'a dapat dijelaskan sebagai berikut :

Pertama, Dilakukan pada waktu yang mulia, seperti halnya pada hari jum'at, hari arafah, bulan ramadhan dan waktu disepertiga malam terakhir.

Kedua, Dilakukan dalam keadaan yang khidmat seperti pada waktu sujud dalam sholat wajib maupun sunnah.

Ketiga, Menghadap kiblat.

Keempat, Disaat berdo'a, hendaknya dimulai dengan memuji Allah SWT terlebih dahulu. Kemudian dapat dilanjutkan dengan shalawat kepada Rasulullah SAW.

Kelima, Hendaklah mengucapkan tiga kalimat syahadat serta memohon ampunan kepada Allah SWT atas segala dosa yang telah dilakukan, baik dosa yang telah disengaja maupun tidak.

Keenam, Berdo'a dengan merendahkan diri serta menundukkan kepala yang diiringi dengan rasa yang penuh harap dan kekhushyuan serta menggunakan bahasa dan nada ataupun suara yang lemah lembut.

Ketujuh, Bersabar dalam memanjatkan do'a, tidak mudah untuk bosan dan tidak mudah untuk putus asa dalam berdo'a.

Kedelapan, Apabila dalam berdo'a ditujukan oleh orang lain, hendaknya berdo'a terlebih dahulu untuk diri sendiri. Baru kemudian berdo'a untuk orang lain.

Kesembilan, Berdo'a dengan bertawassul atau menggunakan asma Allah SWT yang maha tinggi.

Kesepuluh, Hendaklah disaat berdo'a itu dalam keadaan yang suci, memakai pakaian yang bersih dan juga sopan santun, memakai wewangian serta mengkonsumsi makanan dan minuman yang halal.²¹

Adapun satu hal yang harus diketahui oleh seorang muslim ialah bahwa dzikir yang dilakukan harus dengan dzikir yang berkualitas. Maksudnya ialah dzikir yang dilakukan dengan sikap duduk dengan diam serta melafalkan asma Allah SWT secara berulang-ulang

²¹ Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa dan Dzikir*, (Jakarta Selatan, PT. Wahyu Media : 2006), Hlm. 44-47.

dengan penuh penghayatan. Oleh karena itu, seorang muslim yang dapat melakukan dzikir secara berkualitas maka akan membentuk wadah spiritualitas yang luas. Sehingga nantinya seorang muslim akan merasakan ketenangan jiwa, tidak mudah putus asa dan tidak mudah stress dalam menghadapi cobaan ataupun musibah.²²

Dengan demikian, adab dan tata cara untuk berdzikir sangat penting untuk difahami oleh seorang muslim. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dzikir yang berkualitas merupakan salah satu kondisi dari keadaan seorang muslim yang melakukan aktivitas dzikir dengan penuh rasa syukur, penghayatan dan rasa cinta kepada Allah SWT serta pemahaman yang baik.²³

d. Manfaat dan Keutamaan Dzikir

Menurut Mir Valiuddin bahwa dzikir yang paling utama dan juga bermanfaat adalah dzikir yang didasari dengan hati dan lisan. Dzikir merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seorang muslim. Dzikir juga termasuk perintah Allah SWT yang wajib dilaksanakan oleh seluruh umat Islam. Adapun keutamaan dalam berdzikir salah satunya ialah dzikir menjadikan hati menjadi tenang. Selain itu, Allah SWT telah menjajikan suatu balasan bagi seorang muslim yang berdzikir kepada Allah SWT.²⁴

Hal ini diperkuat oleh Amru Khaled bahwa dzikir baginya merupakan hal yang penting dalam kehidupan, dzikir juga dapat menjadi sumber kepuasan di dunia dan kebijakan yang kuat bagi hamba dengan Allah SWT serta Nabi Muhammad SAW.²⁵ Selain itu, pendekatan melalui dzikir ini akan mampu memberikan dampak yang positif bagi seorang muslim yang berdzikir. Adapun dampak positif dzikir diantaranya ialah memberikan ketenangan

²² Jasmadi, Lailatul Muslimah, Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktifis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah, *Jurnal Psikoislamedia : Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*, Vol.1, No. 1, April (2016), Hlm. 7.

²³ Jasmadi, Lailatul Muslimah, Hubungan Kualitas Dzikir, Hlm. 7.

²⁴ Mir Valiuddin, *Zikir dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*, (Bandung, Pustaka Hidayah : 1996), Hlm.84-93.

²⁵ Amru Khaled, *The Power Of Dzikir Rahasia Kekuatan Dzikir*, (Jakarta, Amzah : 2007), Hlm. 29-31.

jiwa yang mampu menekan rasa kecemasan, rasa amarah dan kekhawatiran.²⁶

Dengan ini, maka seorang hamba yang dzikirnya kuat dengan Allah SWT maka akan merasakan manfaat yang akan dirasakannya. Menurut Ibnu Athai'illah As-Sakandari yang dikutip oleh M. Amin Syukur, memberikan manfaat yang diantaranya ialah :

Pertama, Dzikir memberikan ketenangan jiwa dan kebahagiaan.

Kedua, Dzikir dapat mengusir dan menghilangkan setan.

Ketiga, Dzikir dapat menghilangkan kerisauan dan kegelisahan yang dapat memberikan efek kegembiraan dan juga ketenangan serta kesenangan pada seseorang.

Keempat, Dzikir dapat mengusir segala bentuk keburukan.

Kelima, Dzikir dapat memberikan kekuatan pada jiwa dan raga seseorang.

Keenam, Dzikir dapat memberikan efek bagi hati dan wajah untuk bersinar terang.

Ketujuh, Dzikir dapat mendatangkan kemudahan dalam mencari rizki.

Kedelapan, Dzikir dapat menambah penghormatan dan sikap rasa takut kepada Allah SWT.

Kesembilan, Dzikir dapat menjadikan penerang pikiran dan dapat mendatangkan petunjuk dari Allah SWT.

Kesepuluh, Dzikir dapat menghapus dosa dan kesahalahan pada seorang hamba.²⁷

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Subandi bahwa dzikir selain dijadikan sebagai terapi juga merupakan wujud keimanan kita kepada Allah SWT karena terapi memiliki peranan relaksasi dalam kehidupan manusia.²⁸ Dalam Islam, relaksasi dapat dilakukan dengan cara berdzikir. Relaksasi untuk mengobati gangguan jiwa pada seorang remaja ini dapat menggunakan terapi dzikir sebagai salah satu upaya untuk mengobati suatu gangguan

²⁶ Faricha Andriani, Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Psikologi Islam Melalui Implementasi Terapi Dzikir Dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat Eks Pasien Covid-19, *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam : Institut Agama Islam Negeri Kudus*, Vol. 5, No. 1, (2021), Hlm. 5.

²⁷ M. Amin Syukur, *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*, Hlm. 70.

²⁸ Subandi, *Psikologi Zikir*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar : 2009), Hlm. 33.

kejiwaan.²⁹ Hal ini diperkuat juga oleh Ahmad Husain Ali Salim bahwa relaksasi merupakan instrumen penting dalam upaya untuk mengobati gangguan kejiwaan. Relaksasi biasanya dapat dilaksanakan melalui terapi dzikir.³⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dzikir dapat memberikan banyak manfaat di dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir dapat menjadikan jalan dekat dengan menuju kepada Allah SWT serta dapat memberikan semangat hidup lebih baik dan dapat menjauhkan diri dari hal-hal yang buruk. Dzikir juga dapat dijadikan sebagai terapi untuk menenangkan jiwa dan menetapkan keimanan seorang hamba dengan Allah SWT.

2. Gangguan Jiwa

a. Pengertian Gangguan Jiwa

Pada dasarnya, gangguan jiwa merupakan suatu hal yang bersifat umum. Gangguan jiwa sudah sering muncul pada kehidupan seseorang sehingga penderita gangguan jiwa ini sering mendapatkan perlakuan yang tidak manusiawi. Gangguan jiwa dapat mengenali dari berbagai peristiwa bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang biasanya berada di luar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang.³¹

Menurut Sumadi Suryabrata gangguan jiwa merupakan gangguan psikologis seseorang yang mencakup dari ketegangan fisik dan psikologis seseorang. Pada ketegangan tersebut gangguan jiwa juga dapat ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, emosi, munculnya fikiran buruk dan juga munculnya rasa takut.³² Gangguan jiwa juga dapat diartikan sebagai salah satu gangguan psikologis yang banyak dialami oleh manusia sehingga gangguan jiwa merupakan hal yang sudah tidak asing dalam kehidupan masyarakat. Gangguan jiwa dapat menjadi pengalaman yang universal pada setiap manusia

²⁹ Dadang Ahmad Fajar, *Epistemologi Doa : Meluruskan, Memahami dan Mengamalkan*, (Bandung, Nuansa : 2011), Hlm. 106-107.

³⁰ Ahmad Husain Ali Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Terjemahan Ali Nurdin dan Saefuddin Zuhri, (Jakarta, Gema Insani : 2006), Hlm. 299.

³¹ Lilik Setiawan, *Penerimaan Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa*, *Jurnal Kesehatan Mesenchephalon : STIKES Karya Husada Kediri*, Vol. 5, No. 2, Oktober (2019), Hlm. 112.

³² Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta, PT. Raja Grafindo : 2015), Hlm. 161-162.

sehingga dapat dialami oleh siapa saja tanpa melihat pada batasan usia seseorang.³³

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Gail. W. Stuart bahwa gangguan jiwa merupakan salah satu gangguan psikologis seseorang yang kondisi kejiwaannya lemah sehingga dapat merusak kepribadian serta mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi dan bersosialisasi di lingkungannya. Gangguan jiwa ini adalah suatu hal yang sudah menyeluruh disetiap kehidupan manusia. Gangguan jiwa juga tidak hanya dialami oleh orangtua bahkan gangguan jiwa sering juga dialami oleh kalangan remaja.³⁴

Gerald Corey juga menyatakan bahwa gangguan jiwa merupakan suatu ketegangan yang dapat memotivasi untuk berbuat sesuatu.³⁵ Sedangkan Kartini Kartono telah menyatakan bahwa gangguan jiwa merupakan gangguan mental yang dasari dengan adanya ketidakseimbangan fungsi-fungsi jiwa seseorang.³⁶ Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa merupakan ketidakseimbangan yang terjadi dalam diri seseorang sehingga menimbulkan suatu kondisi emosional yang dapat ditandai dengan rasa takut, kehilangan daya tahan jiwa, rasa tidak nyaman dan berfikiran buruk terhadap berbagai hal yang belum jelas sumbernya serta mudah terpengaruh dengan hal-hal buruk.

b. Faktor Penyebab Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa merupakan salah satu gangguan yang menyebabkan ketidakwajaran pada kesehatan mental seseorang. Gangguan jiwa dapat berkembang dalam jangka waktu yang panjang pada kehidupan manusia. Gangguan jiwa yang dialami oleh manusia mempunyai penyebabnya masing-masing. Penyebab tersebut dapat dilihat dari berbagai faktor diantaranya cemas terhadap lingkungan baru, cemas terhadap masa depan dan adapula merasa

³³Aisyatin Kamila, Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan, *Jurnal Happiness : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Vol. 4, No. 1, Juli (2020), Hlm. 43.

³⁴ Gail W. Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*, (Jakarta, EGC : 2006), Hlm. 144.

³⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Terjemahan. E. Koeswawa, (Bandung, PT.Rafiks : 1995), Hlm. 17.

³⁶ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada : 1997), Hlm. 129.

cemas akan kondisi yang belum dihadapinya. Menurut Markam ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan munculnya gangguan jiwa pada seseorang. Adapun penyebab yang *pertama* ialah Faktor kognitif individu, faktor bawaan, kerapuhan dan kepekaan dari interaksi dengan pengaruh lingkungan sekitar. Maka gangguan jiwa akan hadir sebagai bentuk manifestasi dari keadaan yang menurutnya bahaya yang pernah dialami. *Kedua* faktor Lingkungan, gangguan jiwa dapat dialami oleh manusia karena adanya kecepatan pada perubahan sosial yang secara mendadak. Sedangkan seseorang belum siap untuk melakukan perubahan sosial yang secara mendadak tersebut. Sebagai contohnya yaitu adanya perubahan di masyarakat saat munculnya pandemi covid-19. Di masa ini masyarakat dituntut untuk memperhatikan PSBB kemudian masyarakat dituntut untuk beradaptasi dengan kebiasaan baru yang dapat disebut dengan New normal. Selanjutnya faktor yang *Ketiga* yaitu Proses belajar, dalam faktor ini seseorang dapat mempelajari hal apa saja yang pernah menimbulkan reaksi ketidaknyamanan dalam belajar untuk menyesuaikan diri dengan stimulusnya. Dengan ini, pada tingkat pendidikan seseorang yang tinggi akan berpengaruh terhadap kemampuan dalam pemecahan masalah. Seperti halnya seorang remaja yang bosan akan sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara online. Sebagaimana gangguan mental tersebut dapat muncul dengan adanya deadline tugas yang harus diselesaikan dengan waktu yang singkat. Oleh karena itu seorang remaja akan merasa tertekan dalam menghadapi sistem pembelajaran yang secara online.³⁷

Adapun peristiwa yang dapat mempercepat munculnya gangguan jiwa dapat diuraikan pada Djamaludin Ancok. Menurut Djamaludin Ancok terdapat beberapa faktor yang menunjukkan penyebab gangguan jiwa, diantaranya yaitu sebagai berikut :

Pertama, kebutuhan genetik. Anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa akan cenderung memiliki keluarga yang mengalami gangguan jiwa. *Kedua*, faktor biologi, yang dimana pada temperamennya seseorang terlalu peka sehingga dengan mudahnya mengalami

³⁷ Markam, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta, UI Press : 2003), Hlm 33-34.

masalah pada ketegangan pada otak yang mengakibatkan kecenderungan akan mengalami gangguan jiwa. Selain itu pada faktor biologi ini dapat ditandai dengan adanya penyakit tubuh yang dimana seseorang akan murung dan sedih sehingga menyebabkan rasa rendah diri. *Ketiga*, faktor psikologi, dari faktor ini dapat ditandai dengan adanya pengalaman frustrasi, keberhasilan serta kegagalan seseorang yang dialami akan memberikan pengaruh pada sikap dan kebiasaannya dikemudian hari. *Keempat*, Stress yang dapat ditandai dengan adanya seseorang yang lebih terfokus pada perkembangan psikososial secara terus menerus sehingga dapat mendukung timbulnya gejala angka manifestasi kemiskinan, pengangguran dan isolasi sosial. *Kelima*, faktor sosio kultural yang dimana ditandai dengan adanya ketegangan akibat faktor ekonomi dan kemajuan teknologi. *Keenam*, perkembangan psikologi yang salah dapat menjadikan individu gagal dalam berkembang lebih lanjut.³⁸

Adapun macam-macam gangguan jiwa terdapat beberapa macam golongan yang diantaranya sebagai berikut :

Pertama, Skizofrenia merupakan permasalahan kesehatan yang dimana penderitanya tidak mampu menilai terhadap realita dan dirinya sendiri. *Kedua*, Depresi merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan yang dapat ditandai dengan adanya kemurungan seseorang dan putus asa. *Ketiga*, Kecemasan merupakan jenis gangguan kejiwaan yang didasari dengan adanya rasa kekhawatiran, gelisah, tegang dan berfirasat buruk.³⁹

c. Karakteristik Gangguan Jiwa

Karakteristik gangguan jiwa dapat diidentifikasi melalui beberapa gejala. Menurut Siti Sundari ada beberapa karakteristik atau gejala-gejala gangguan jiwa, diantaranya yaitu :

Pertama, Secara fisik diantaranya dapat ditandai dengan adanya ujung jari yang terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung tidak terkontrol atau detak jantung berdetak lebih kencang, susah tidur, tangan dan anggota tubuh yang bergetar, mulut dan tenggorokan

³⁸ Djamaludin Ancok, Fuad Nashori, *Psikologi Islam*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar : 1995), Hlm 92-93.

³⁹ Djamaludin Ancok, Fuad Nashori, *Psikologi Islam*, Hlm. 94-95.

merasa kering, banyak mengeluarkan keringat, sulit berbicara, sulit bernafas, lemas, sesak nafas dan kepala pusing.

Kedua, secara kognitif gejala ini dapat ditandai dengan kekhawatiran mengenai sesuatu, perasaan yang terganggu dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi di masa depan, merasa takut akan kehilangan kontrol serta ketidak mampuannya dalam menghadapi suatu masalah, merasa sulit memfokuskan pikiran dan merasa sulit untuk berkonsentrasi.⁴⁰

Adapun pendapat lain mengenai karakteristik gangguan jiwa telah dijelaskan oleh Zakiah Daradjat, diantaranya yaitu sebagai berikut :

Pertama, gejala gangguan jiwa yang bersifat fisik ini dapat ditandai dengan adanya ujung jari yang terasa dingin, pencernaan yang tidak teratur, sering mengeluarkan keringat, detak jantung yang tidak beraturan, nafsu makan menghilang, sesak nafas dan kepala pusing.

Kedua, gejala gangguan jiwa yang bersifat psikis ini dapat ditandai dengan adanya rasa yang sangat takut akan masa depan, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak berdaya, hilangnya kepercayaan pada diri, merasa tidak tenang dan ingin lari dari kenyataan.⁴¹

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang menyertai seseorang dalam munculnya gangguan mental ada yang bersifat psikologis dan juga ada yang bersifat fisiologis. Adapun gejala yang termasuk dari gejala fisik dapat ditandai dengan adanya detak jantung yang tidak beraturan, tangan yang dingin, sering mengeluarkan keringat, gangguan pada sistem makan. Sedangkan gejala yang bersifat psikologis dapat ditandai dengan adanya sulitnya berkonsentrasi, selalu merasa resah dan tidak tenang, kurangnya percaya diri dan adanya rasa takut serta kekhawatiran terhadap masa depan dan mudah marah.

⁴⁰ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta, Rineka Cipta : 2005), Hlm. 1-2.

⁴¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung : 2006), Hlm. 28-29.

d. Pengaplikasian Terapi Dzikir untuk Mengobati Gangguan Jiwa

Dari berbagai penjelasan yang sudah dipaparkan di atas maka gangguan jiwa dapat disimpulkan bahwa gangguan jiwa merupakan gangguan psikologis dari berbagai proses emosi yang menjadi satu. Gangguan jiwa mempunyai segi yang dapat didasari oleh berbagai tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kejiwaan ini dapat ditandai dengan adanya rasa takut, mudah marah, kekhawatiran, terkejut, tidak berdaya dan merasa berdosa serta merasa terancam. Gangguan kejiwaan ini termasuk perasaan subjektif yang mempunyai reaksi terhadap pengalaman yang kurang baik pada seseorang. Pengalaman dan perasaan yang tidak menyenangkan biasanya bersifat samar-samar dan sulit untuk dipastikan namun selalu dapat dirasakan.⁴²

Seluruh manusia pasti pernah mengalami bahkan merasakan gejala gangguan mental yang sulit diatasi sehingga tidak mampu untuk menghilangkan rasa kejiwaan tersebut.⁴³ Gangguan jiwa juga dapat dipengaruhi oleh adanya pandemi covid-19. Disetiap manusia memiliki respon yang berbeda-beda salah satunya respon emosi dan kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan psikologis seseorang yang didasari dengan rasa khawatir dan rasa takut. Dengan adanya masa pandemi covid-19 ini maka akan mudah dapat menimbulkan rasa takut terhadap kehadiran virus covid-19 yang merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan gangguan jiwa pada seseorang.⁴⁴

Ketika seseorang dihadapkan dengan gangguan mentalnya tentunya seseorang pasti akan membutuhkan sebuah ketenangan jiwa untuk mengobati gangguan kejiwaannya. Allah SWT telah mengajarkan pada seorang muslim bahwa langkah nyata untuk mendapatkan ketenangan jiwa ialah dengan cara kita selalu mengingat

⁴² Citra Y. Perwitaningrum, DKK, Terapi Relakssi Zikir, *Jurnal Intervensi Psikologi* : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Vol. 8, No. 2 Desember (2016), Hlm. 153.

⁴³ Makmudi, DKK, Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, *Jurnal Pendidikan Islam : Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor*, Vol. 7, No. 1 April (2018), Hlm. 55.

⁴⁴ Indri Wahyubi, Sutarno, Rully Andika, Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad : Institute Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap*, Vol. XIII, No. 2, September (2020), Hlm. 138.

Allah SWT. Oleh karena itu, seseorang harus meyakini bahwa seluruh dunia baik yang berada di langit dan di bumi ini ialah milik Allah SWT. Bila dikaji secara mendalam agama Islam telah mengajarkan agar semua manusia tetap hidup pada jalan yang sehat.⁴⁵ Dalam Al-Qur'an surah Ar-Ro'd ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ

اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra'd : 28).⁴⁶

Dari ayat tersebut telah dijelaskan bahwa dzikir merupakan sebuah metode yang mampu menenangkan jiwa pada setiap manusia yang mengalami gangguan psikologis. Dengan hal ini dzikir merupakan salah satu upaya yang mampu untuk mengobati gangguan jiwa. Dzikir juga dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mengingat Allah SWT yang merupakan salah satu bentuk ketaatan seorang hamba dengan Tuhannya. Dzikir ini dapat dilakukan dengan cara melafadkan asma Allah SWT secara berulang-ulang. Dengan demikian terapi dzikir telah dipercaya oleh umat Islam sebagai proses pengobatan dan penyembuhan dari berbagai penyakit, seperti gangguan mental, spiritual, moral dan bahkan fisik.

Berdzikir bagi umat muslim bukanlah suatu hal yang yang baru. Berdzikir merupakan salah satu ajaran dalam agama Islam yang dapat dipraktikkan disetiap waktu. Dzikir merupakan kebutuhan yang penting bagi kehidupan umat muslim. Di dalam dzikir mempunyai tujuan tersendiri bahwa dzikir bertujuan untuk meneguhkan hati, dzikir dapat memperkuat iman dan dzikir dapat meningkatkan ketaqwaan seorang hamba dengan Allah SWT. Adapun metode untuk membersihkan

⁴⁵ Makmudi, DKK, Pendidikan Jiwa Perspektif Ibn Qayyim Al-Jauziyyah, Hlm. 55.

⁴⁶ Al-Qur'an, Ar-Ra'd ayat 28, *Al-Qur'an Bukhara Tajwid dan Terjemah* , Hlm. 252.

jiwa dapat dilakukan dengan berbagai macam upaya yang salah satunya dengan cara berdzikir. Dengan berdzikir, maka seorang muslim dapat memperoleh ketenangan jiwa dalam kehidupannya. Selain itu, dengan berdzikir maka dapat merasakan bahwa Allah SWT akan mengetahui, akan memperhatikan serta Allah SWT akan mendengarkan doa kita. Adapun dzikir dapat digunakan sebagai terapi diperkuat oleh firman Allah SWT QS. Al-Baqarah Ayat 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُوا ﴿١٥٢﴾

Artinya : “Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku)”. (QS. Al-Baqarah : 152).⁴⁷

Dari ayat tersebut telah dijelaskan bahwa dzikir merupakan segala bentuk untuk mengingat Allah SWT dengan melafadkan asma Allah SWT melalui kalimat tahlil, tasbih, tahmid dan takbir yang dilafadkan secara berulang-ulang. Adapun manfaat dzikir diantaranya ialah dzikir dapat menenangkan hati, dzikir dapat membersihkan jiwa dan dzikir dapat menurunkan gangguan psikologis seseorang seperti gangguan jiwa.⁴⁸

Adapun menurut Imam Al-Ghazali dalam karya tulisannya di Kitab Ihya Ulumuddin, sebagai berikut :

“Sesungguhnya aku bersama hambaku, selama ia mengingat Aku dan bergerak dua bibirnya menyebut Aku. Tidaklah berbuatlah anak Adam (manusia) dari sesuatu perbuatan, yang lebih melepaskan dia dari azab Allah SWT, dari berdzikir kepada Allah SWT”. Dengan hal ini, tidaklah ragu bahwasannya maksud dari bacaan dan dzikir itu adalah pujian dan sanjungan, untuk merendahkan diri dan berdo’a sedangkan muktabah (yang telah dituju dalam pembicaraan itu) adalah Allah SWT sedangkan hatinya terhalang dengan tutup atau tirai kelalaian maka ia tidak akan melihatnya dan tidak meyakinkannya. Bahkan ia lalai

⁴⁷ Al-Qur’an, Al-Baqarah ayat 152, *Al-Qur’an Bukhara Tajwid dan Terjemah*, Hlm. 23.

⁴⁸ Maturidi, Maemunah, Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*, Vol. 3, No. 1, Januari (2020), Hlm. 79-81.

dari muktabah sedangkan lidahnya bergerak karena adanya kebiasaan. Maka langkah jauhnya ini dari tujuan shalat yang diisyaratkan untuk membersihkan hati, memperbarui ingatan kepada Allah SWT serta mempersiapkan ikatan iman kepada Allah SWT. Dengan hal ini merupakan ketentuan dari bacaan dan dzikir”⁴⁹.

Dari uraian di atas telah dapat dijelaskan bahwa tujuan dari dzikir adalah untuk menghadirkan hati seorang hamba kepada Allah SWT sehingga dapat menghasilkan keimanan yang lebih kuat kepada-Nya. Dengan adanya ketebalan iman di hati maka tentu akan dapat mendorong seseorang akan tetap gigih dalam menjalankan perintah Allah SWT serta menjauhkan diri dari hal yang dilarang oleh Allah SWT. Oleh karena itu, dzikir telah menjadi salah satu faktor spiritual yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan serta dapat menjadi intervensi psikologis seseorang. Salah satu intervensi yang telah banyak terbukti efektif dan yang sering digunakan dalam mengobati gangguan jiwa yaitu dengan dzikir.

Dengan demikian pada penelitian ini, penulis menggunakan dzikir sebagai metode untuk mengobati gangguan jiwa. Dzikir dipilih karena di dalam dzikir mengandung pelafalan yang berulang-ulang yang kalimatnya dapat diyakini akan membawa efek pada psikologis seseorang. Pada saat seorang muslim lebih sering membiasakan dirinya untuk berdzikir, maka ia akan merasakan bahwa dirinya akan lebih dekat dengan Allah SWT. Seorang muslim akan mempercayai bahwa dzikir memberikan efek untuk lebih dekat dengan Allah SWT, dzikir juga dapat membangkitkan kepercayaan diri. Dengan ini maka banyak umat Islam yang telah percaya bahwa melafalkan lafadl Allah SWT yang secara berulang-ulang akan dapat menyembuhkan jiwa seseorang utamanya dapat menyembuhkan gangguan jiwa pada seseorang.

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini bukan merupakan penelitian yang pertama kali melainkan ada beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan sebagaimana yang sesuai dengan

⁴⁹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Beirut-Libanon, Darul Kitab : 1965), Hlm. 383-384.

tema penelitian ini. Dalam penelitian terdahulu penulis akan mencoba untuk memberikan pemaparan mengenai beberapa teori yang diungkapkan oleh peneliti terdahulu yang temanya berkaitan dengan Terapi dzikir sebagai media untuk mengobati gangguan jiwa pada remaja. 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 4 penelitian terdahulu yang penulis temukan dimana penelitian tersebut satu tema dengan penelitian ini, diantaranya yaitu ;

- 1) Skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Broken Home.” Penulisnya bernama Eva Nur Hidayah, mahasiswa Jurusan Tasauf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2019. Dalam skripsi tersebut, penulis menganalisis data mengenai remaja yang mengalami kecemasan karena menjadi korban broken home. Adapun proses pelaksanaan untuk menurunkan kecemasan tersebut penulis menggunakan relaksasi zikir sebagai bentuk penanganannya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Eva Nur Hidayah tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan ini. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan subjek penelitian pada remaja korban broken home sehingga menimbulkan kecemasan dalam hidupnya. Penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian remaja penderita gangguan kecemasan karena menjadi korban remaja broken home yang tentunya disetiap subjek memiliki karakteristik yang berbeda karena banyaknya jenis gangguan psikis yang dialami oleh masing-masing individu. Adapun gangguan psikis yang dialami oleh remaja tersebut termasuk pada gangguan kecemasan tingkat berat sedangkan penelitian ini menggunakan subjek yang lebih spesifik yaitu remaja penderita gangguan jiwa. Kemudian persamaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas terapi dzikir yang merupakan metode untuk penurunan gangguan psikologis.
- 2) Skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama.” Penulisnya bernama Usdati Mardhiyah, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2017. Dalam skripsi tersebut, penulis menganalisis data mengenai kecemasan pada ibu hamil pertama. Adapun proses pelaksanaan untuk menurunkan

kecemasan tersebut penulis menggunakan pelatihan dzikir sebagai bentuk penanganannya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Usdati Mardhiyah tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan ini. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan subjek penelitian pada ibu hamil pertama. Penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian pada ibu hamil pertama yang mengalami kecemasan. Selanjutnya yang membedakan pada penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu metode dzikir yang digunakan. Pada skripsi milik Usdati Mardhiyah dijelaskan bahwa terapi dzikir yang diterapkan menggunakan terapi dzikir “Istighfar” dan dzikir yang didasari dengan beberapa surat dalam Al-Qur’an. Kemudian persamaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas terapi dzikir yang merupakan metode untuk menyelesaikan gangguan psikologis seseorang.

- 3) Skripsi yang berjudul “Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto.” Penulisnya bernama Etri Yuniatun, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto tahun 2016. Dalam skripsi tersebut, penulis menganalisis data mengenai kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto. Adapun proses pelaksanaan bagi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Hidayah Karangsucu Purwokerto tersebut penulis menggunakan pelatihan dzikir sebagai bentuk penanganannya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Etri Yuniatun tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan ini. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan subjek penelitian pada santri yang mengalami penurunan kesehatan mental sedangkan peneliti ini menggunakan subjek penelitian pada remaja yang mengalami gangguan kejiwaan pada tingkat ringan. Kemudian persamaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas terapi dzikir yang merupakan metode untuk penurunan gangguan psikologis.
- 4) 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 Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2017. Dalam skripsi tersebut, penulis menganalisis data mengenai penurunan dalam ketenangan jiwa

pada jama'ah di penduduk Banda Aceh. Adapun proses pelaksanaan untuk meningkatkan ketenangan jiwa tersebut penulis menggunakan pelatihan dzikir sebagai bentuk penanganannya. Dari penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis tersebut, terdapat perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan ini. Pada penelitian tersebut peneliti menggunakan subjek penelitian pada jama'ah dzikir di Banda Aceh sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian pada remaja penderita gangguan jiwa di Panti Rehabilitasi Sakit Jiwa Sayung Demak. Penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian pada penduduk di Banda Aceh yang mengalami penurunan pada ketenangan jiwanya. Kemudian persamaan dalam penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas terapi dzikir yang merupakan metode untuk penurunan gangguan kejiwaan.

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 di dalam bidang tasawuf, karenanya dalam bacaan Al-Qur'an dan do'a-do'a merupakan metode penyembuhan yang telah diterapkan sebagai salah satu tradisi tasawuf. Sebagai umat Nabi dan hamba Allah SWT tentulah kita mengikuti apa yang telah dicontohkan Nabi dan juga yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dzikir sebagai salah satu pengobatan yang berdasarkan pada metode Islami. Dzikir juga merupakan salah satu bentuk doa dan permohonan pertolongan kepada Allah SWT untuk kesembuhan penyakit yang diderita oleh seorang hamba.

Dalam penelitian ini, penulis akan memaparkan suatu teori yang mengulas mengenai metode terapi dzikir sebagai media untuk mengobati gangguan jiwa pada remaja yang berada di Panti Rehabilitasi Sakit Jiwa Sayung Demak. 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 interpretasi penelitian ini sehingga mempermudah dalam menemukan jawaban dari permasalahan ini. Kerangka berfikir yang penulis sajikan yaitu sebagai berikut :

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

