

**pDZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM
MENGATASI KECEMASAN MENURUT DADANG HAWARI**



SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Usulan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam**

OLEH:

**NOPA THREE SARTINI
NIM: 1711320008**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU

TAHUN 2021M/ 1442 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama: Nopa Three Sartini NIM : 1711320008 yang berjudul

“Dzikir Seebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut

Dadang Hawari”. Program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BK1) Jurusan

Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri

(IAIN) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai arahan

pembimbing I dan pembimbing II. Oleh karena itu sudah layak diujikan dalam

sidang munaqasah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN

Bengkulu.

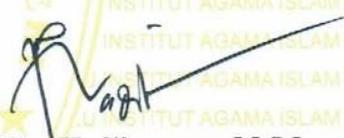
Bengkulu 22 Desember 2020

Pembimbing I

Pembimbing II



Asniti Karni, M.Pd., Kons
NIP. 19720312000032003



Wira Hadikusuma, M.S.I
NIP. 198601012011011012

Mengetahui

A.n Dekan FUAD

Ketua Jurusan Dakwah



Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp.(0736) 51276, 51171 Fax (0736) 51171 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi atas nama: **Nopa Three Sartini** NIM : 1711320008 yang berjudul **“Dzikir Seebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari”**. Telah diuji dan dipertahankan di depan tim Sidang Munaqasah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 19 Januari 2021

Dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, 19 Januari 2021
Dekan

Dr. Suhirman, M.Pd
NIP.196802191999031003

Tim Sidang Munaqasah

Ketua

Asmti Karni, M.Pd., Kons
NIP. 19720312000032003

Penguji I

Ismail, S.Ag., M.Ag
NIP. 197206112005011002

Sekretaris

Wira Hadikusuma, M.S.I
NIP. 198601012011011012

Penguji II

Trivani Pujustuti, MA.Si
NIP. 198202102005012003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

1. Skripsi ini berjudul "Dzikir sebagai Psikoterapi Islam dalam Mengatasi Kecemasan menurut Dadang Hawari" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya ini murni gagasan, pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa buatan tidak sah dari pihak lain kecuali atas arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar saya yang diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku.

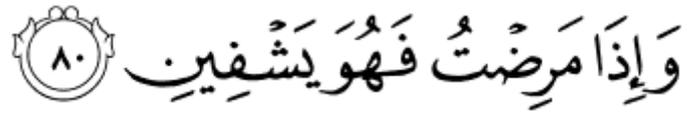
Bengkulu, 06 Januari 2020

Yang Menyatakan



Nopa Thre Sartini
1711320008

MOTTO



” Dan bila aku sakit Dia-lah yang menyembuhkan ” (QS. Al-Isra: 80)

**“ Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya,
maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh ”.**

(HR. Muslim dan Ahmad)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh bahagia kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tuaku Jabarudin dan Sulbania yang telah membesarkan, mendidik, memotivasi, mendo'akan, dan selalu memberikan bantuan dan dukungan baik berupa moril maupun materil.
2. Saudaraku yang turut membantu (Yeni Asmara, Zamri Ismadi dan Apriani)
3. Sahabat-sahabati, Sipriani, Yevi, Wilia, Puput dan
4. Keluarga BKI angkatan 2017
5. Sahabat Ngopi dan Big Family Kalam
6. Beserta Keluarga di Khairunnas

ABSTRAK

Nopa Three Sartini, NIM: 1711320008, 2017. Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kesadaran bahwa manusia dalam memenuhi segala kebutuhannya sering kali berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayaan. Akibatnya, manusia sering mengalami gangguan kejiwaan antara lain cemas, kenyataan inilah yang menghatarkan Dadang Hawari, seorang dokter dan psikiater, pada sebuah pemikiran tentang terapi kecemasan dalam psikoterapi Islam, sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah, tetapi tidak menafikan aspek agama (Islam) dalam mengatasi problem manusia yaitu cemas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep dzikir dan kecemasan serta relevansinya menurut Dadang Hawari. Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library reserch*) dengan objek penelitian adalah pemikiran Dadang Hawari tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam. Penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, yaitu menggambarkan dan menelaah apa adanya terapi kecemasan dalam psikoterapi Islam tersebut. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa psikoterapi kecemasan dalam Islam menurut Dadang Hawari adalah dzikir. Dzikir yang dimaksud Hawari bukan hanya tasbih, tahmid, tahlil saja ataupun hanya berbentuk verbal, tetapi dzikir yang dimaksud bisa juga seperti berdoa dan sholat. Dan hasilnya dzikir dapat melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati. Dzikir secara emosional dapat memunculkan emosi positif, seperti perasaan cinta dan bahagia.

Kata Kunci : Dzikir, Psikoterapi, Kecemasan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari. Shalawat dan salam untuk nabi Muhammad Saw, yang telah berjuang untuk menyampaikan ajaran Islam sehingga umat Islam mendapatkan petunjuk ke jalan yang lurus baik di dunia maupunakhirat.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling dan Islam (BKI) jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu. Dalam proses penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Siradjuddin M, M.Ag, M.H, selaku Rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAINBengkulu.
3. Rini Fitria, M.Si, selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.

4. Asniti Karni, M.Pd. Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Serta sebagai pembimbing I, yang telah membimbing serta memberikan saran untuk kesempurnaan skripsi ini sehingga terselesaikan.
5. Wira Hadikusuma, M.S.I selaku pembimbing II yang tidak pernah bosan dan selalu sabar, dalam membimbing serta mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
6. Triyani Pujiastuti, MA.Si selaku pembimbing Akademik.
7. Bapak dan ibu dosen jurusan Dakwah IAIN Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan berbagai ilmunya dengan penuhkeikhlasan.
8. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin adab dan Dakwah.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari banyak kelemahan dan kekurangan dari berbagai sisi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaan skripsi ini ke depan.

Bengkulu, 2021

Penulis,

Nopa Three Sartini
NIM. 1711320008

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN JUDUL	
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTARI	v
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Kegunaan Penelitian	13
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu	14
G. Sistematika Penulisan	17
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Dzikir	
1. Definisi Dzikir	22
2. Bentuk-bentuk Dzikir	25
3. Manfaat Dzikir	28
4. Keutamaan Dzikir	36
5. Adab-adab Dzikir	37
B. Kecemasan	
1. Definisi Kecemasan	39
2. Penyebab Kecemasan.....	41
3. Macam-macam Kecemasan	44
4. Tipe Kepribadian Cemas	45
5. Gejala Klinis Cemas.....	46
C. Psikoterapi	
1. Definisi Psikoterapi	50
2. Kode Etik Psikoterapi	54
3. Prinsip Pelaksanaan Psikoterapis Islam	60
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	64
B. Penjelasan Judul Penelitian.....	65
C. Sumber Data Penelitian	67
D. Unit Analisis Penelitian	69
E. Tahap Penelitian.....	69
F. Metode Analisis Teks	71
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Biografi Dadang Hawari	73
B. Konsep Kecemasan Menurut Dadang Hawari	
1. Definisi Kecemasan	76
2. Tipe-Tipe Kepribadian Cemas	78

3. Macam-macam Kecemasan	79
4. Terapi Kecemasan.....	82
C. Konsep Dzikir Menurut Dadang Hawari	
1. Definisi Dzikir.....	87
2. Bacaan Dzikir.....	88
3. Resep Dzikir.....	89
D. Terapeutik Dzikir Menurut Dadang Hawari	91
1. Tahapan Dzikir	95
2. Fungsi Dzikir.....	97
3. Cara Dzikir berdasarkan kasus.....	101
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia adalah salah satu makhluk Allah yang secara umum mempunyai dua dimensi yaitu jasmani dan rohani, keduanya harus diberi amunisi yang baik. Karena kesehatan merupakan hal yang mutlak dalam menjalani aktivitas kehidupan manusia. Dan dari jasmani dan rohani itu saling adanya keterpautan, karena ketika rohani atau psikis kurang baik, maka jasmani pun mengikuti apa yang dirasakan oleh rohani atau psikis. ajaran Islam selalu mengajarkan kita untuk untuk menjaga kesehatan fisik yaitu dengan cara berolahraga, mengonsumsi makanan yang baik dan halal. Sedangkan untuk menjaga kesehatan rohani yaitu dengan cara menjaga hubungan yang baik secara spiritual antara Allah dengan manusia yang diwujudkan dari aktualisasi dalam *Amar ma'ruf nahi munkar*.

Di zaman teknologi yang semakin pesat ini banyak sekali manusia yang mengalami perasaan cemas yang mengakibatkan mengganggu seluruh aktivitas yang mereka lakukan. Kebanyakan saat ini manusia tidak menyadari akan hal itu bahwa sesuatu yang kecil bisa menimbulkan sesuatu yang besar bahkan bersifat fatal. Cemas merupakan gangguan spesifik yang banyak sekali jenisnya mulai dari tingkatan terendah hingga yang paling tinggi. Untuk mengatasi dan mengobati hal tersebut para psikiatri biasanya memberikan tindakan yang dilakukan masing-masing psikiatri. Seiring

perkembangan zaman di dunia kedokteran ataupun psikiatri sudah mengenal pengobatan yang berlandaskan agama (religius) hanya saja masih sedikit.

Metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan. Salah satu terapi relaksasi dalam Islam yaitu terapi dzikir. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.¹

Menurut Hawari terapi dzikir merupakan pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode dzikir, dimana bertujuan untuk memperoleh ketentraman batin dengan cara mengingat Allah. Kelebihan dari terapi dzikir yaitu mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme (harapan kesembuhan), dimana dua rasa ini merupakan dua hal yang sangat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis yang diberikan.

¹ Junita Nurmala Sari & Nunung Febriany, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, ((Sumatra Utara : Universitas keperawatan USU), hlm. 02.

Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teori dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks A-Quran. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas.

Surat Al Ankabut ayat 45 :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (٤٥)

Artinya: ” Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Quran dan dirikanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (sholat) adalah lebih besar keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain. Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan ”.²

Dapat dijelaskan dalam Agama, sangat jelas bagi pengobatan gangguan-gangguan kecemasan pada seseorang dengan terapi yang sudah ditetapkan dengan segala aspek yang bertujuan untuk beribadah kepada Allah, latihan mengendalikan diri, puasa, emosi, dan latihan mental lainnya. Proses terapi dalam penanggulangan kecemasan menurut dadang Hawari, menggunakan terapi holistik (terapi menyeluruh) dengan menggunakan pemahaman empat

² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Indonesia), hlm. 396.

unsur (Bio-Psiko-Sosial-Spiritual) yang harus diketahui oleh manusia. Untuk menghasilkan kesehatan mental dan jiwa pada seseorang dan melaksanakan kebutuhan manusia dengan baik.

Dadang Hawari adalah nama yang tidak asing lagi di kalangan ilmunan, agamawan, dan masyarakat. Beliau adalah seorang guru besar di Fakultas kedokteran Universitas Indonesia. Pembicara di berbagai seminar dan di berbagai kegiatan lainnya, baik di luar negeri dan di dalam negeri. Beliau penulis dan pembicara di berbagai media ataupun banyak lagi jabatan yang beliau raih. Beliau adalah seorang tokoh ilmu kedokteran (khususnya ilmu kedokteran/kesehatan jiwa dengan menggunakan metode agama, sehingga beliau disebut psikiater, dokter jiwa, ataupun psikologi dengan nuansa agama.

Sementara itu, Dadang Hawari adalah seorang dokter dan psikiater pada umumnya yang menggunakan metode kedokteran dan empiris. Namun, metode ilmiah dan empiris tersebut bagi beliau belum cukup. Baginya, terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi belum dimasukkan. Hal ini karena menurut beliau agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan problem yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan.³

³ Nurul Fitriyah, *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*, (Bandar Lampung: 2018), hlm. 06

Faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan faktor penting yang juga mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal yaitu sehat secara jasmani (biologis), sehat secara mental (psikologis), sehat secara sosial dan sehat secara rohaniah (spiritual). Oleh karena itu, penanganan kesehatan manusia termasuk kesehatan ibu hamil harus memenuhi 4 dimensi tersebut. Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah dzikir.⁴

Dzikir ialah mengingat nikmat-nikmat Tuhan. Dzikir dipilih karena pelafalan berulang kata-kata yang diyakini akan lebih berefek pada tubuh dibandingkan kata-kata yang tidak ada artinya dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa stresor apapun bisa diatasi dengan baik melalui bantuan Allah. Umat Islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (dzikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Saat seorang muslim membiasakan dzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia. Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian

⁴ Puti F. N, *Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil*, (Jurnal Islamika, Vol. 01, No. 01 2018), hlm. 25.

menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis.

Terdapat beberapa kasus dalam buku Dadang Hawari yang menyatakan bahwasannya dzikir merupakan psikoterapi dalam mengatasi kecemasan. Bahwasannya pasien merupakan seorang ibu rumah tangga berusia 45 tahun beragama Islam, sudah menikah selama 20 tahun dengan dikaruniai 3 orang anak. Pasien datang berkonsultasi atas anjuran temannya, karena sebelumnya pasien dikenal sebagai “*doctor shopping*”; yang artinya pasien sudah mengunjungi banyak dokter berpindah-pindah dengan keluhan-keluhan fisik (somatik), namun oleh setiap dokter yang memeriksa dirinya dinyatakan sehat. Selain keluhan-keluhan fisik pasien mengeluh cemas, khawatir, gelisah, jantung berdebar-debar, tidak mampu berkonsentrasi dan kehilangan rasa percaya diri. Selain daripada itu pasien juga mengeluh mudah sedih dan kehilangan semangat.⁵

Dari hasil konsultasi dengan psikiater terungkap bahwa keluhan-keluhan psikis dan fisik pasien berawal setahun yang lalu. Pada waktu itu pasien mengalami trauma mental dikarenakan suami berselingkuh dengan wanita lain, padahal selama ini suaminya amat dipercaya. Sang suami tercinta sudah mengaku dan sudah memutuskan hubungan gelapnya itu. Meskipun sang suami sudah berubah sikap dan meminta maaf serta berupaya memulihkan

⁵ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, (Jakarta: PT.DBPY, 1997), hlm. 61.

kepercayaan sang istri bahwa tidak lagi terjadi perselingkuhan. namun kepercayaan pasien terhadap suaminya tidak kunjung pulih. Pasien tetap menunjukkan kekhawatiran dan kecemasannya kalau suaminya masih berhubungan lagi dengan wanita lain. Kekhawatiran dan kecemasan terlebih lagi muncul kalau suaminya sedang berdinis ke luar kota, hatinya selalu diliputi rasa was-was.

Hasil dari pemeriksaan psikiatri pada pasien memenuhi kriteria kecemasan dengan stressor psikososial masalah perkawinan yaitu perselingkuhan sang suami. Selain dari pada itu pada pasien juga ditemukan gejala depresi demikian pula pada sang suami terdapat gejala-gejala depresi. Terapi yang diberikan adalah konsultasi perkawinan dengan pendekatan *holistic* yaitu psikoterapi, psikofarmaka (anti cemas dan depresi), terapi psikososial dan psikoreligius. Khususnya terapi psikoreligius antara lain untuk menjalankan sholat wajib 5 waktu berjamaah disertai dengan doa dan dzikir. Setelah menjalani konsultasi perkawinan secara intensif selama 1 bulan kondisi pasien, suami dan rumah tangga dapat pulih kembali. Kedua pasangan suami isteri tersebut pada tahun berikutnya menuaikan rukun Islam yang ke-5 (ibadah haji).⁶

Selanjutnya seorang wanita berumur 63 tahun, agama Islam. Pada tahun 1982 wanita ini menderita kanker payudara dan dokter memperkirakan bahwa usianya tidak akan lebih dari 8 bulan lagi. Atas anjuran seorang sahabat, wanita

⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), hlm. 198.

ini mengikuti pengajian di salah satu majelis taklim di Jakarta untuk memperoleh tuntunan berdoa dan berdzikir bagi penyembuhan penyakit dan stres yang dideritanya. Sahabat wanita ini menyatakan bahwa jika diberikan cobaan oleh Allah dan kita bertawakal kepada-Nya, maka Allah akan memberikan jalan keluarnya, menjalankan shalat, berdoa, dan berdzikir pagi, siang dan malam. Sementara itu berobat kontrol ke dokter untuk menghilangkan rasa nyeri dijalankan seperti biasa.

Pada bulan Oktober wanita ini memperoleh santunan dari almarhumah ibu tien Soeharto berobat ke Jepang santunan tersebut diperoleh wanita ini atas bantuan sahabat-sahabatnya yang merasakan keprihatinan atas penderitaannya selama ini. Pada bulan Januari 1983, wanita ini pulang ke tanah air dan kembali bergabung dengan majelis taklim untuk mengaji, berdoa dan berdzikir. Satu hal yang membesarkan hatinya adalah ucapan dari pembimbingnya yang menyatakan bahwa penyakit datangnya dari Allah, dan hanya Allah-lah yang dapat menyembuhkannya.

Setiap harinya wanita ini tidak lupa menjalankan sholat, berdoa, dan berdzikir, bermunajat ke hadirat Illahi memohon penyembuhan atas kekuasaan-Nya. Selain beribadah sebagaimana disebutkan di muka setiap malam tidak lupa bertahajjud. Hingga tahun 1997 wanita itu tidak merasakan keluhan lagi dan ia kembali bekerja sebagaimana biasa sebagai pegawai negeri.⁷

⁷ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, hlm. 49.

Seorang laki-laki berumur 55 tahun, seorang eksekutif, agama Islam. Dua tahun lalu ia dirawat di rumah sakit dengan keluhan sakit pada dada, pinggang dan daerah perut. Hasil pemeriksaan dokter menunjukkan adanya gangguan pada pembuluh darah di jantung, gangguan fungsi ginjal dan lambung. Setelah di rawat di rumah sakit, dilanjutkan dengan berobat jalan setahun tak kunjung sembuh. Sejak itu menjadi sering sakit-sakitan. Selama setahun itu sudah tiga kali masuk rumah sakit.⁸

Dari konsultasi dengan psikiater diperoleh keterangan bahwa sebelum sakit-sakitan yang sekarang ini laki-laki dalam keadaan sehat wal'afiat, bahkan boleh dikatakan tidak pernah sakit, tidak ada keluhan serta mampu bekerja dengan baik. Laki-laki ini mengalami stres mental yang amat berat sehubungan dengan jabatannya yang tiba-tiba tanpa pemberitahuan dan penjelasan musababnya, laki-laki ini harus meletakkan jabatannya.

Peristiwa itu terjadi satu hari sesudah pulang dari perjalanan dinas di luar negeri. Laki-laki ini mengalami stress mental sehubungan dengan kehilangan jabatan yang sifatnya tiba-tiba dan pria ini secara mental tidak siap untuk menghadapi kenyataan itu. Akibat stres tersebut kondisi fisik dan mental pria ini dari hari ke hari semakin menurun dan kondisi ini membuat dirinya jatuh sakit. Sehingga pria ini diberikan terapi medis, bukan hanya itu tapi ia juga menerima terapi psikoreligius (doa dan dzikir) dari psikiater yang sama. Secara berangsur keluhan-keluhan pria ini berkurang demikian pula

⁸ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, hlm. 65

pemeriksaan menunjukkan perbaikan, hingga akhirnya kesehatan fisik dan mentalnya pun pulih kembali.⁹

Seorang wanita yang berusia 35 tahun, agama Islam, bekerja di perusahaan swasta di Jakarta, telah menikah selama 10 tahun dan dikarunia 2 orang anak, tinggal di Jakarta. Semula wanita ini berkonsultasi pada seorang psikiater di Jakarta, namun merasa kecewa karena advisnya yang bertentangan dengan keyakinan agamanya, wanita ini datang berkonsultasi ke psikiater tersebut karena perasaan bersalah dan berdosa serta ketakutan akan mati.

Selain obat-obatan yang diperolehnya, wanita ini menanyakan bagaimana caranya menghilangkan perasaan bersalah dan berdosa akibat perselingkuhan dengan atasannya. Wanita ini merasa tersinggung atas komentar psikiaternya yang mengatakan bahwa perselingkuhan zaman sekarang sudah biasa, tidak apa-apa jika suka sama suka dan dicegah kehamilan. Atas saran temannya wanita ini pindah ke psikiater lain yang berorientasi keagamaannya wanita ini.⁹

Sebagai seorang karyawati yang baik dan rajin, maka atasannya menaruh perhatian, antara lain menaikkan gajinya, memberikan hadiah dan lain sebagainya, sehingga menimbulkan iri di antara karyawan lainnya. Sehingga pada suatu hari terjadilah perbuatan aib itu. Ia menyadari dirinya telah ternoda,

⁹ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, (Jakarta: PT. DBPY, 1997), hlm. 65.

⁹ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, hlm. 66

wanita ini jatuh sakit selama satu minggu tak masuk kantor, sakit magna kambuh, timbul penyesalan, perasaan bersalah, dan berdosa serta perasaan takut mati.

Selain terapi medis-psikiatris dan obat anti cemas dan depresi, wanita ini juga memperoleh terapi psikoreligius, sesuai dengan tuntunan agama Islam. Seperti menjalankan sholat taubatan nasuha, salat wajib 5 waktu, berbusana yang lebih baik lagi, tidak menerima hadiah apapun dari atasannya dan untuk menghilangkan rasa sakit hati dan dendam terhadap atasannya itu, bisa dilakukan berdo'a bahwa Allah maha adil.¹⁰

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa maksud dari judul penelitian ini adalah sebuah upaya penelitian terhadap ide-ide dari pemikiran Dadang Hawari, Tentang dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan, yang mana penelitian ini membahas kecemasan pada manusia yang dapat memberikan pengaruh yang akan berdampak pada nilai moral dan psikis manusia.

Adapun beberapa alasan yang melatar belakangi sehingga penelitian ini dilakukan: Pertama bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang sangat kompleks, baik penyebab, dampak maupun penyebarannya. Maka salah satu yang digunakan dalam penyembuhannya adalah terapi yang tidak menimbulkan permasalahan yang baru dari kehidupan penderita kecemasan dan saya tertarik

¹⁰ Dadang Hawari, *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Medis*, (Jakarta: PT. DBPY, 1997), hlm. 66.

atas usaha yang dilakukan oleh seorang tokoh atau dokter sekaligus psikiater dalam proses terapi terhadap seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

Serta alasan peneliti memilih judul ini yaitu penulis memiliki motivasi yang besar untuk menjadikan metode dzikir sebagai metode yang ampuh untuk menanggulangi permasalahan hidup yang dialami terkhususnya dalam kecemasan. Sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah dan tetap mengaplikasikan aspek agama Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan di atas, ada hal yang menjadi fokus permasalahan dan penelitian ini. Permasalahan tersebut adalah:

1. Bagaimana konsep kecemasan menurut Dadang Hawari?
2. Bagaimana konsep dzikir menurut Dadang Hawari?
3. Bagaimana teknik dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak terlalu meluas, sehingga lebih sistematis dan sesuai dengan aturan ilmiah, maka peneliti akan membatasi masalah penelitian, yaitu :

1. Dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari.
2. Macam-macam kecemasan yang dimaksud yaitu kecemasan karena

mempunyai penyakit jantung, takut akan kematian, anak yang ketergantungan obat-obat terlarang dan perselingkuhan.

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui konsep kecemasan menurut Dadang Hawari.
2. Untuk mengetahui konsep dzikir menurut Dadang Hawari
3. Untuk mengetahui teknik dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian sangat berguna untuk semua pihak. Pemanfaatan dari penelitian ini sulit untuk mencapainya, namun demikian peneliti tetap berharap agar penelitian ini dapat membawa manfaat. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

a. Secara Teoretis

Penelitian ini dapat menjadi bahan bagi penelitian lanjutan, perbandingan, dan sebagai masukan dalam pengembangan pengetahuan yang berhubungan dengan psikoterapi Islam. Disamping itu, penelitian ini bertujuan untuk akumulasi pengetahuan dalam rangka pembuktian adanya terapi kecemasan yang penting didalam Psikoterapi Islam.

b. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pijakan dan referensi bagi konseling Islam atau terapis Islam dalam melaksanakan psikoterapi

secara efektif. Disamping itu, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman kita terhadap konseling Islam dan terapi kecemasan.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis:

Pertama, penelitian yang disusun oleh Fatma Laili Khoirun Nida tahun 2014 yang berjudul dzikir sebagai psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia, yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Yang penelitiannya bertujuan untuk melihat metode terapi alternatif yang dapat membantu penderita untuk melepaskan diri dari gangguan cemas secara lebih efektif dengan dampak yang maksimal. Dan hasil penelitiannya menyatakan bahwasannya terapi yang lebih efektif dalam menangani kecemasan pada kelompok lansia diantaranya melalui psikoterapi dzikir. Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada

lansia.¹¹

Kedua, penelitian yang disusun oleh Puti Febrina Niko tahun 2018 yang berjudul pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif. Tujuan penelitiannya yaitu untuk melihat pengaruh terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan ibu hamil yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.¹²

Ketiga, penelitian Yasri pada tahun 2010 yang berjudul hubungan antara kualitas dzikir dengan kecemasan (*anxiety*), yang menggunakan metode penelitian kuantitatif. Bahwasannya penelitian korelasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas dzikir dengan kecemasan (*anxiety*) pada jemaah Salafy Masjid Umar Bin Khatab Rt 04/Rw 01 kelurahan Delima Pekanbaru. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas dzikir dengan kecemasan pada jemaah Salafy Masjid Umar Bin Khatab Rt 04/Rw 01

¹¹ Fatma Laili Khairun Nida, *Dzikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia*, (STAIN Kudus: Jawa Tengah, 2014), hlm. 133.

¹² Puti Febrina Niko, *Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*, (Universitas Muhammadiyah Riau: Riau, 2018), hlm. 24.

kelurahan Delima Pekanbaru yang diuji dengan menggunakan korelasi *product moment*.

Hasil penelitiannya menyatakan bahwasannya terdapat hubungan antara kualitas dzikir dengan kecemasan pada jemaah Salafy Mesjid Umar Bin Khatab kelurahan Delima Pekanbaru. Ini berarti baik buruknya kualitas dzikir jemaah Salafy berdampak pada tinggi rendahnya tingkat kecemasan, semakin baik kualitas dzikir, maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya semakin buruk kualitas dzikir semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh jemaah Salafy.¹³

Keempat, penelitian yang disusun Zulfa Nur Maratun Nafiah pada tahun 2019, yang berjudul bimbingan rohani melalui dzikir sebagai upaya mengatasi kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti wredha dharma bhakti Surakarta, yang menggunakan jenis penelitian ini deskriptif kualitatif yang mana peneliti ingin mendeskripsikan dan menjelaskan hasil temuan yang terdapat di tempat penelitian. Subjek dari penelitian ini adalah pembimbing rohani islam dan para lansia yang tinggal di panti.

Tujuan penelitian ini adalah agar para lansia dapat menumbuhkan tingkat spiritualitas mereka, salah satu caranya dengan diberikan bimbingan rohani dengan berdzikir, dan juga dengan bimbingan rohani menggunakan metode dzikir dapat menjadi penenang dan penentram hati khususnya bagi

¹³ Yasri, *Hubungan Antara Kualitas Dzikir Dengan Kecemasan (Anxiety)*, (UIN Sultan Syarif Kasim: Riau, 2010), hlm. 04.

lansia, dalam kondisi apapun hati akan tenang dengan berdzikir. Hasil dari penelitian ini yaitu dengan berdzikir mampu memberikan dampak yang positif kepada lansia, yakni lansia menjadi lebih tenang jiwa dan rohaninya, lebih bersabar dan lebih siap dalam menghadapi kematian serta lansia dapat meraih masa depan dengan predikat khusnul khotimah.¹⁴

Dari beberapa hasil penelitian terdahulu, penelitian yang berjudul dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari belum pernah dilakukan. Karena terdapat perbedaan yang mencolok yang pertama pada penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian studi pustaka yang objeknya sendiri Dadang Hawari. Sedangkan penelitian terdahulu, menggunakan metode penelitian kualitatif, yang membahas tentang dzikir sebagai menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Sedangkan kuantitatif membahas tentang keterkaitan, hubungan atau korelasi antara dzikir dan kecemasan.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika dalam penelitian yang berjudul dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari ini terdapat lima bab pokok yang disusun dengan sistematika sebagai berikut:

¹⁴ Nafi'ah, Z. N. M. *Bimbingan Rohani Melalui Dzikir Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. (Surakarta : IAIN Surakarta, 2019), hlm. 07.

Bab I Pendahuluan Pada bab ini berisi berisi pendahuluan yang merupakan garis besar dari keseluruhan pola berpikir dan dituangkan dalam konteks yang jelas serta padat. Atas dasar itu deskripsi skripsi diawali dengan latar belakang masalah yang terangkum di dalamnya tentang apa yang menjadi alasan memilih judul, dan bagaimana pokok permasalahannya. Dengan penggambaran secara sekilas sudah dapat ditangkap substansi skripsi. Selanjutnya untuk lebih memperjelas maka dikemukakan pula tujuan penelitian baik ditinjau secara teoritis maupun praktis.

Penjelasan ini akan mengungkap seberapa jauh signifikansi tulisan ini. Kemudian agar tidak terjadi pengulangan dan penjiplakan maka dibentangkan pula berbagai hasil penelitian terdahulu yang dituangkan dalam tinjauan pustaka. Demikian pula metode penulisan diungkap apa adanya dengan harapan dapat diketahui apa yang menjadi jenis penelitian, pendekatan, sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data. Pengembangannya kemudian tampak dalam sistematika penulisan. Dengan demikian, dalam bab pertama ini tampak penggambaran isi skripsi secara keseluruhan namun dalam satu kesatuan yang ringkas dan padat guna menjadi pedoman untuk bab kedua, ketiga, bab keempat, dan bab kelima.

Pada Bab ini menguraikan latar belakang mengenai dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari, rumusan masalah yang berisi konsep dzikir menurut Dadang Hawari dan bagaimana relevansi dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari,

tujuannya supaya untuk mengetahui konsep dzikir dan relevansi dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari, sedangkan untuk kajian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis.

Bab II Kerangka Teori Pada bab ini berisi landasan teori yang akan membahas tentang dzikir, psikoterapi dan kecemasan meliputi makna dzikir (pengertian ,macam-macam, tipe kepribadian cemas, gejala klinis cemas), psikoterapi (pengertian, kode etik, prinsip pelaksanaan psikoterapis) dan kecemasan (pengertian, bentuk-bentuk dzikir, manfaat, adab atau cara-cara). Yang tujuannya agar penelitian lebih jelas dengan membahas pengertian-pengertian mengenai psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari.

Bab III Metode Penelitian : Bab metodologi penelitian Metode-metode yang dilakukan dalam penelitian ini dijelaskan peneliti di bab tiga. Dalam bab tiga ini terdapat yang berisi tentang, jenis penelitian, unit analisis, tahap penelitian dan metode analisis teks. Pada jenis penelitian, menjelaskan bahwasannya penelitian ini menggunakan metode penelitian studi pustaka. Studi pustaka ialah penelitian yang teknik pengumpulan datanya dilakukan di

lapangan (perpustakaan) dengan didasarkan atas pembacaan terhadap literature yang memiliki informasi dan relevansi dengan topic penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan berbagai literatur yang berkaitan dengan penelitian ini.

Adapun sumber data dalam penelitian ini berupa jurnal, laporan hasil penelitian, majalah ilmiah, surat kabar, buku, hasil seminar dan lain sebagainya yang memiliki relevansi dengan topik penelitian. Pada unit analisis yang digunakan yaitu objek penelitiannya adalah pokok pikiran Dadang Hawari mengenai dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan. Untuk tahapannya yaitu, menentukan tema, merumuskan masalah, menentukan metode penelitian, menentukan metode analisis, melakukan analisis dan menarik kesimpulan. Sedangkan pada bagian akhir yaitu metode analisis data, yang menggunakan analisis isi (*content analysis*).

BAB IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan : Bab keempat Pada bab empat ini mendeskripsikan secara detail bagaimana hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang berisikan tentang deskripsi objek penelitian, paparan data dari hasil penelitian serta pembahasan mengenai dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari. Dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti dengan merujuk pada teori dan metode yang digunakan dan objek kajiannya.

BAB V Penutup : Bab kelima berisi penutup yang meliputi kesimpulan yang merupakan kesimpulan dari semua yang telah dijelaskan, dalam simpulan ini dijelaskan jawaban dari rumusan masalah yang muncul di bab satu. Implikasi atau manfaat penelitian yang dilakukan, dan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti merekomendasikan hal-hal yang bisa ditindaklanjuti oleh para peneliti selanjutnya., saran-saran mengenai penelitian tentang upaya dzikir dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir adalah salah satu bimbingan spiritual yang dapat membantu mengatasi kecemasan. Dzikir berasal dari bahasa arab, yaitu asal kata dari dzakara, yadzkuuru, dzikran yang mempunyai arti sebut dan ingat. Dzikir juga merupakan asal kata dzikr yang artinya ingat, sebut, dan ajaran.¹

Menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci. Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulangulang.

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti *tasbih*, *tahmid*, shalat membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan

¹ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta:Bumi Aksara, 2012) hlm. 235.

perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.² Para ulama yang berkecimpung dalam bidang olah jiwa mengingatkan bahwa dzikir kepada Allah secara garis besar dapat dipahami dalam pengertian sempit dan luas. Yang dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan dengan lidah saja.

Dzikir dengan lidah ini adalah menyebut-nyebut Allah atau apa yang berkaitan dengan-Nya, seperti mengucapkan tasbih, tahmid, taqbir, hauqalah, dan lain-lain. Sedangkan dzikir secara luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah dimana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat.

Dapat disimpulkan bahwasannya dzikir adalah usaha manusia dalam mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah, dan keagungannya, hal ini karena tidak terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, takbir, tapi semua aktivitas manusia yang diniatkan karena Allah. Dzikir adalah sarana pendekatan diri manusia dengan Allah. Dalam dzikir tergambar dengan jelas harmoni kehidupan yang begitu dekat antara Tuhan dan makhluk.

Dzikir merupakan terapi yang ampuh untuk mengusir penyakit hati. Dengan dzikir kepada Allah, segala bentuk unek-unek yang ada di dalam hati menjadi luntur karena hatinya disibukkan dengan mengingat Allah yang

² Ayu Efita Sari, Pengaruh pengalaman dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majlisul Dzakarun kamulan durenan trenggalek, (Tulung Agung, 2015), hlm. 14.

memiliki otoritas tertinggi dalam kehidupan manusia. Di kalangan para sufi, berdzikir merupakan salah satu tahapan awal dalam proses pembentukan karakter seorang murid atau yang dikenal dengan istilah *taqhalluq*. Proses pembuktian karakter (*taqhalluq*) ini sebenarnya berkaitan dengan dua proses lainnya, yaitu *ta'aluq* dan *tahaq*.

Hal pertama yang harus dilakukan seorang hamba adalah menjalin hubungan yang baik dengan Allah. Inilah yang dimaksud dengan *ta'aluq* dan *relationship*. Tahapan ini dilakukan dengan perbanyak dzikir untuk mengikat kesadaran dan pikiran kepada Allah sehingga di mana pun berada ia tidak terlepas dari berdzikir dan berpikir Allah. Pada fase ini seorang hamba mulai memahami Allah melalui pengenalan sifat-sifatNya. Pengenalan dimaksud bukan sekadar menyebut dan mendengar namaNya, memahami makna kebahasaan dari nama itu, dan menyakininya sebagai benar-benar sifat yang melekat kepada Allah.

Lebih dari itu fase ini menghendaki seorang murid menjalani mukasyafah dan musyahadah dalam memahami sifat Allah itu, *tahaquq* atau realization. Keberhasilan melalui tahapan ini akan membawa seorang murid kepada fase *takhalluq* atau adoption yang bisa dikatakan sebagai proses internalisasi sifat tuhan ke dalam diri manusia. Di sini seorang murid secara sadar meniru sifat-sifat Tuhan sehingga seorang memiliki sifat-sifat mulia

sebagaimana sifat-Nya. Inilah awal terbentuknya karakter –karakter positif dalam murid.³

2. Bentuk- bentuk Dzikir

Secara umum dzikir terbagi menjadi empat yaitu:

- a. Dzikir dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, baik dengan suara jelas (jahar) atau samar (sir). Kalimat-kalimat dzikir yang telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW. adalah merupakan kalimat thayyibah antara lain sebagai berikut: “*subhanallah wal hamdulillah wa laa ilaha illallah wallahu akbar*”, “*subhanallah wa bihamdih*”, “*laa ilaha illallah wahdahu laa syarika lah lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa, ala kulli syai-in qodiir*”.⁴
- b. Dzikir dengan fikir, yaitu dzikir dengan fikir dilakukan dengan merenungkan ciptaan Allah Swt. dan merupakan dzikir yang sangat tinggi nilainya, di samping dapat memantapkan iman, juga dapat memberikan manfaat bagi kehidupan.
- c. Dzikir dengan perasaan, dzikir dengan perasaan dilakukan dengan berhuznuzan kepada Allah Swt. Dan merasakan indahnya rahmat yang telah dikururkan-Nya kepada kita, sehingga dapat merubah perasaan negatif menjadi positif. Beberapa contoh dzikir dengan perasaan adalah dengan

³ Abdul Basit, *Konseling Islam*, (Depok, Kencana, 2017), hlm. 188.

⁴ Dwi Fitriana, *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*, (UMB Kaltim: Samarinda, 2018), hlm. 62.

merasa dekat dengan Allah Swt, merasa dilindungi Allah Swt, merasa disayangi Allah Swt, mendapat karunia dari Allah Swt. Karena Dia akan memberikan segala kebaikan, sedangkan yang buruk diakibatkan oleh kesalahan kita.⁵

- d. Dzikir dengan keyakinan, dzikir dengan keyakinan adalah mantapnya aqidah tauhid dalam perjalanan hidup, bahwa segala sesuatu terjadi hanya menurut kehendak Allah. yang disebut dengan Tauhid Rububiyah, dan adanya keyakinan yang utuh bahwa hanya Allah. lah yang berha disembah, yang kemudian dikenal dengan Tauhid Uluhiyah. Orang yang selalu mengamalkan dzikir dengan keyakinan yang sampai ke lubuk hati terdalam tidak akan terkagum-kagum kepada apapun dan siapapun kecuali hanya kepada Allah Swt. Godaan terbesar dalam dzikir ini adalah syirik.
- e. Dzikir dengan perbuatan, yaitu dzikir dengan perbuatan dilakukan dengan sikap taat dan patuh terhadap aturan Allah Swt, baik dalam hal aqidah, ibadah maupun muamalah. Sehingga segala gerak dan langkah serta tutur kata memancarkan akhlak Allah Swt yang penuh rahmah, berbudi luhur dan jauh dari akhlak tercela (*madzmumah*).

⁵ Dwi Fitriana, 2018, *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Dengan Chronic Kidney Disease Dengan Intervensi Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*, hlm. 62.

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam (kata-kata hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).⁶

- a. 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 ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.⁷
- b. Dzikir Khafi adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah Swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah Swt kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah Swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah Swt.

⁶ Ayu Efiti Sari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, (Tulung Agung, 2015) hlm. 15.

⁷ Ayu Efiti Sari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek, hlm. 16.

Tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.⁸Dzikir 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 khafi.⁹

3. Manfaat Dzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu:

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewaliaman. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b. Dzikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu

^{8 11} Ayu Efitasari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm. 16.

⁹ Ayu Efitasari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm. 17.

diakui oleh Sayyid Ali Al-Mursifi bahwa tidak ada jalan lain untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan dzikir kepada Allah.

- c. Dzikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah zat yang Maha Suci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.¹⁰
- d. Dzikir akan membuka dinding hati (hijab) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya hijab (*kasyaf*) ada dua macam : *kasyaf hissi* (terbukanya pandangan karena penglihatan mata) dan *kasyaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).
- e. Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw

“Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya”.
- f. Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g. Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al- Hakim, Abu Muhammad At-Tirmudzi

“Dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari dzikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan api syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badannya sulit (menolak) untuk diajak taat kepada

¹⁰ Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm. 18.

Allah.” Selain itu dzikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, ria, ujub, dan suka menipu.¹¹

- h. Memutuskan ajakan maksiyat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.
- i. Dzikir bisa menolak bencana. *Dzun Nun Al-Mishri*, tokoh sufi kenamaan, pernah mengatakan, “siapa yang berdzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu.” Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpendapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berdzikir, akan menyimpang. Jadi, dzikir merupakan tempat terbesar bagi para hamba, tempat mereka mengambil bekal dan tempat kemana ia senantiasa kembali. Allah telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptakannya untuk dzikir.¹²

Dia menyuruh hambanya untuk berdzikir sebanyak-banyaknya. Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat

¹¹ Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm 19.

¹² Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm. 19.

berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.¹³

Menurut Nasution ada beberapa manfaat dari dzikir yang diterangkan oleh Alquran adalah sebagai berikut:

1) Menentramkan, membuat hati menjadi damai. Sebagaimana firman

Allah SWT (QS. Ar-ra'd; 15;28)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.¹⁴

Ayat ini menegaskan bahwa jika perasaan manusia mengalami kesusahan, kegelisahan, maka berdzikirlah, Insya Allah hati manusia, akan menjadi tenang dengan rahmat-Nya. Melalui dzikir, hati menjadi tenteram dan damai, melalui kedamaian ini maka jiwa dipenuhi oleh emosi positif seperti bahagia dan optimis.

2) Menambah keyakinan, keberanian. Sebagaimana firman Allah SWT,:

(QS.Al-Anfal 8:2)

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (٢)

¹³ Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek*, hlm. 20.

¹⁴ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 253.

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal”¹⁵

Melalui dzikir jiwa bertambah yakin akan kebesaran Allah swt.

Sehingga menjadikan kita berani menghadapi tantangan apapun, asalkan tidak bertentangan dengan larangan Allah Swt.

- 3) Mendapat keberuntungan. Sebagaimana firman Allah Swt: (QS. Al-Jumuah:9-10)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ
وَدَرُوا الْبَيْعَ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (٩) فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ
فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ
(١٠)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, apabila diseru untuk menunaikan sembahyang pada hari Jumat, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui dan apabila telah ditunaikan sholat (Jum'at), maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung.”¹⁶

Keberuntungan ini bisa diartikan sebagai mendapatkan kemudahan ketika kita sedang diliputi oleh masalah pelik. Ketika jiwa kita mulai putus asa dan lemah Allah Swt, memberikan jalan tentang kepada kita sehingga kita mampu menyelesaikan masalah tersebut dengan baik. Keberuntungan

¹⁵ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm 177.

¹⁶ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*”, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 62.

juga dapat diartikan sebagai dekatnya pertolongan Allah , munculnya optimisme dalam jiwa dan hilangnya keresahan, kecemasan, keraguan dalam diri kita.

4) Menghilangkan rasa takut. Sebagaimana Allah swt. Berfirman:

(Al-Imran:122)

إِذْ هَمَّتْ طَّائِفَتَانِ مِنْكُمْ أَنْ تَفْشَلَا وَاللَّهُ وَلِيَهُمَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ
(١٢٢)

Artinya: “Ketika dua golongan dari padamu ingin (mundur) karena takut, padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal”.¹⁷

Al-Imran 171

يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ
الْمُؤْمِنِينَ (١٧١)

Artinya: “Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia yang besar dari Allah, dan bahwa Allah tidak menyalakan pahala orang-orang yang beriman”.¹⁸

Dari ayat-ayat diatas dapat disimpulkan bahwasannya melalui dzikir rasa takut yang meliputi jiwa kita, perlahan-lahan dapat kita tundukkan. Hilangnya ketakutan ini membuat kita teguh pendirian. Keteguhan ini membuat kita pantang berputus asa sehingga kita tetap

¹⁷ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 66.

¹⁸ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 72.

berusaha secara maksimal mencapai keridhaan-Nya dalam kehidupan kita ini.

- 5) Mendapatkan kenikmatan, keselamatan, dan kesejahteraan lahir batin.

Sebagaimana Allah Swt. Berfirman:

Al-Imran:174

فَأَنْقَلِبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسَّسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ
وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ (١٧٤)

Artinya: “Maka mereka kembali dengan nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah, mereka tidak mendapat bencana apa-apa, mereka mengikuti keridaan Allah. Dan Allah mempunyai karunia yang besar. Melalui dzikir kita senantiasa dilindungi Allah Swt. Dari segala bencana. Keselamatan selalu menyertai kita, hingga kehidupan kita menjadi tentram. Keselamatan merupakan rahmat yang besar dari Allah Swt., yang akan menjamin tercapainya kehidupan yang damai dan sejahtera di dunia dan akhirat kelak”.¹⁹

- 6) Melepaskan manusia dari kesulitan hidup. Hal ini ditegaskan Allah Swt.

Didalam Qs. Al-Imran:160.

إِن يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِن يَخْذَلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ
مِّنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ (١٦٠)

Artinya: “Jika Allah menolong kamu, maka tak adalah orang yang dapat mengalahkan kamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal”.²⁰

¹⁹ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 73.

²⁰ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 71.

Melalui dzikir, kita mampu melewati ujian yang diberikan Allah. Dengan sabar dan tawakal. Karena dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan, maka melalui dzikir kita akan mendapatkan pertolongan dari Allah . Sekuat-kuatnya manusia, tetaplah ia mahluk yang lemah dan tak berdaya tanpa pertolongan dari Allah.

4. Keutamaan Dzikir

Keutamaan dari dzikir antara lain berikut ini

- a. Akan disebut namanya oleh Allah swt. Sebagaimana firman Allah swt

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (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 02:152)²¹

- b. Mendapatkan perlindungan dan pertolongan dari Allah swt. Sebagaimana terdapat dalam firman-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ (٦٠)

Artinya: “Tuhanmu telah berfirman: berdoalah kamu kepada-Ku, niscaya Aku akan memperkenankan permohonan itu. (Qs. Al-Mumin: 40-60).²²

²¹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 23.

²² Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 342.

- c. Terhindar dari bencana di dunia dan akhirat sebagaimana firman Allah Swt:

إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا
الْأَنْهَارُ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يُرِيدُ (١٤)

“Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang yang berfirman dan mengerjakan amal yang saleh kedalam surge-surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai. Sesungguhnya Allah berbuat apa yang dia kehendaki.” (Qs. Al-Hajj: 22-14).²³

- d. Akan mendapatkan rahmat dari Allah swt. Sebagaimana diterangkan hadis Nabi Saw:

“Barang siapa hadir disuatu majlis, didalamnya dia tidak mau mengingat Allah, berarti dia telah jauh dari rahmat Allah, dan barang siapa yang tidur diranjang, dan dia tiak mengingat Allah ditempat itu, maka ia telah dijauhkan dari rahmat-Nya.” (HR. Abu Dawud).²⁴

- e. Diampuni dosa-dosanya oleh Allah swt. Sebagaimana hadis Nabi Saw.:

“Sesungguhnya Allah kagum terhadap seorang hamba tatkala ia mengatakan: tidak ada tuhan yang berhak disembah melainkan Engkau, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri, maka ampunilah dosa dan kesalahanku, karena tidak ada yang dapat mengampuni semua dosa selain Engkau.” (HR.Al-Hakim).²⁵

²³ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 332.

²⁴ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hlm. 242.

²⁵ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, hlm. 242.

5. Adab - adab atau Cara - cara

Menurut Banna, tata cara berdzikir yang dianjurkan dalam mengerjakannya, yaitu sebagai berikut.

- a. Berniat semata- mata hanya mencari ridho Allah swt., tanpa maksud tujuan yang lainnya, sesuai dengan sabda Nabi Saw:
- b. “Tidaklah suatu kaum yang berkumpul di suatu rumah Allah (masjid) untuk berdzikir kepada Allah dengan niat semata-mata mencari ridha Allah swt., melainkan Allah akan mengampuni mereka dengan menggantikan kesalahan-kesalahan mereka dengan kebaikan-kebaikan.”(HR. Ahmad)
- c. Melakukan dengan penuh konsentrasi dan penghayatan mendalam terhadap maknanya. Hal ini dilakukan dengan menghayati arti dari kalimat dzikir sayang kita ucapkan. Misalnya, kita membaca ya *Rahman* dan ya *Rahim* berulang kali, kemudian didalam hati, kita memaknakan kalimat tersebut dan meresapinya sebagai tanda bahwa Allah sangat mahakasih dan mahasayang kepada hambanya yang tidak berdaya sehingga pasti Allah swt. Akan memberikan pertolongan.
- d. Melakukannya dengab bersikap *tadlarru'* dengan suara yang pelan, dengan sikap merendah diri dan hati.²⁶

²⁶ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, hlm. 242.

وَأَذْكُرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِّنَ الْغَافِلِينَ (٢٠٥)

Artinya “Dan sebutlah (nama) tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan petang, dan janganlah Anda termasuk orang-orang yang lalai”.(Qs.Al-A’raf:07:205).²⁷

- e. Menggunakan lafal-lafal dzikir sesuai dengan yang dituntunkan oleh syara’ dan menyesuaikan yang dibaca dengan waktu, tempat serta situasinya sendiri-sendiri, tanpa mengada-adakan dengan yang lainnya. Seperti Nabi saw.:

Artinya: “Barangsiapa yang mengada-adakan dalam agama kami ini sesuatu yang tidak ada tuntunan didalamnya, maka dia itu tertolak.” (HR.Bukhari dan Muslim).²⁸

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas atau disebut sebagai *anxiety neurosis* atau disebut juga neurosa kecemasan merupakan bentuk neurosa dengan gejala paling mencolok ialah ketakutan yang terus menerus terhadap bahaya yang seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak nyata tetapi adanya dalam perasaan penderitanya saja. Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan

²⁷ Kementerian Agama RI, *AlQuran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 176.

²⁸ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Aaputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012) hlm. 242.

kekhawatiran tentang masa depan. Adapun menurut Yarkes bahwasannya kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan.²⁹

Anxietas atau kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi social, ujian, karir relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran adalah normal, bahkan adaptif, untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara regular atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, bila bukan merupakan respons terhadap perubahan lingkungan.³⁰

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan bila menghadapi situasi yang

²⁹ V. Mark. D dan David H, *Psikologi abnormal Edisi ke Empat*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 158.

³⁰ Jeffrey S. Nevid dkk., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 163.

membahayakan dirinya, seperti ujian mata kuliah yang dianggap paling sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi dan sebagainya.

Menurut Clerq Kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan arousal atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis). Menurut kartono Kecemasan ialah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Menurut Prasetyono jika kita merasa khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya pada harimau atau orang gila yang mengamuk, maka itu disebut takut.

Menurut musafir Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”.³¹

Jadi sesuatu yang smenakutkan itu sudah jelas, sedangkan kecemasan sifatnya tidak jelas benar yang digolongkan dalam suasana hati. Kecemasan (*anxietas*) diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan atau

³¹ smatun Khasanah, *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*, (Semarang: 2015), hlm. 15.

ketegangan (stres), seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

2. Penyebab Kecemasan

Menurut Wihartati ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan rasa cemas yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dan rekan kerja. Kecemasan wajar timbul jika kita merasa tidak aman dengan lingkungan kita.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal. Hal ini terjadi jika kita menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini biasanya terjadi dalam kondisi seperti saat mau menghadapi Ujian Nasional, pergaulan remaja, pidato, dan sakit. Selama dalam keadaan ini perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menimbulkan kecemasan.

4) Keturunan

Menurut Gorman dkk, faktor-faktor genetis tampak mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan, termasuk panik, kecemasan menyeluruh, obsesif-kompulsif, dan gangguan fobia. Peneliti juga telah mengaitkan suatu gen dengan neurotisme, suatu trait kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan kecemasan.³²

Kecemasan banyak terjadi pada keluarga-keluarga tertentu, tetapi ini bukan penyebab yang utama dalam kecemasan. Dari segi pandangan psikoanalitik Freud menyebutkan ada tiga macam penyebab dari kecemasan. Pertama, kecemasan dapat disebabkan oleh ancaman-ancaman dari dunia eksternal. Kedua, kecemasan dapat disebabkan oleh konflik internal terhadap ungkapan impuls-impuls “id”.

Ketiga, kecemasan dapat juga disebabkan karena “super ego” tidak efektif dalam mengekang “ego” dan akan terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima. Para ahli teori humanistik berpendapat bahwa kecemasan itu disebabkan oleh perbedaan antara diri yang sekarang dan diri yang ideal (*current self versus ideal self*). Para ahli psikodinamik

³² Jeffrey S. Nevid dkk., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 184.

berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh konflik-konflik yang belum terpecahkan.³³

Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa kita mewarisi kecenderungan untuk tegang dan gelisah. Seperti sebagian besar gangguan psikologis lainnya tidak ada sebuah gen tunggal pun tampaknya menjadi penyebab kecemasan. Sebaliknya, kontribusi-kontribusi kecil dari banyak gen diwilayah-wilayah kromosom yang berbeda secara kolektif membuat seseorang rentan mengalami kecemasan jika ada faktor-faktor psikologis dan sosial tertentu yang mendukungnya.

Kecemasan berhubungan dengan sirkuit otak dan *system neurotransmitter* tertentu. Beberapa tahun terakhir semakin banyak perhatian yang difokuskan pada peran *system corticotropin releasing factor* (CRF) yang sangat penting untuk ekspresi kecemasan dan depresi. Ini disebabkan karena CRF mengaktifkan aksis-HPA, yang merupakan bagian sistem CRF dan *system CRF* ini memiliki efek yang luas pada wilayah-wilayah otak yang terimplikasi dalam kecemasan-kecemasan termasuk otak emosional (*system limbic*), terutama hipokamus dan amigdala, lokus sereleus dalam batang otak, korteks prefrontal dan *system neurotransmitter dopamonergik*. Daerah otak yang

³³ Khasanah, *Pengaruh Melakukan Dzikir Asmaul Husna Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak*”(Semarang:2015), hlm. 17.

sering berhubungan dengan kecemasan adalah *system limbic*. Yang bertindak sebagai mediator antara batang otak dan korteks.³⁴

3. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan menurut Sigmend Freud dibagi menjadi 3 macam, yaitu :

a. Kecemasan Objekti

Kecemasan objektif adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia external (dunia luar). Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakanya.

b. Kecemasan neurotis (Saraf)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan ini timbul karena pengamatan tentang bahaya dari naluriah. Sigmend Freud sendiri membagi menjadi tiga bagian :

- 1) Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri sendiri dengan lingkungan.
- 2) Bentuk ketakutan yang tegang dan irasional contohnya phobia.
- 3) Reaksi gugup atau setengah gugup. Reaksi ini datang tiba-tiba tanpa ada provokasi yang tegas.

c. Kecemasan moral.

³⁴ Nade Amelinda, *Strategi Koping dalam Menghadapi Kecemasan*, (IAIN Bengkulu: Bengkulu, 2015), hlm. 16.

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.³⁵

4. Tipe kepribadian cemas

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang akan bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun meskipun tidak ada stressor psikososial, yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, yang ditandai dengan corak atau tetapi kepribadian pencemas, yaitu antara lain:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang;
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (“demam panggung”);
- d. Sering merasa tidak beres, menyalahkan orang lain;
- e. Tidak muda mengalah, suka ngotot
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah

³⁵ Nurul Fitriyah, *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari*, (Bandar Lampung: 2018), hlm. 16.

- g. Seringkali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit;
- h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi);
- i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu;
- j. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang;
- k. Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris. Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya psikis tetapi sering juga disertai dengan keluhan-keluhan fisik (somatik).³⁶

5. Gejala klinis cemas

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung;
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah, terkejut;
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang;
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan;
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat;
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar sesak nafas, gangguan

³⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: 2001), hlm. 67.

pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.³⁷

Selain keluhan-keluhan cemas secara umum diatas, ada lagi kelompok cemas yang lebih berat yaitu gangguan cemas menyeluruh, panik, phobik dan gangguan *Obsesif kompulsif*.

1) Gangguan cemas menyeluruh

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala berikut ini:

- a) Ketegangan motorik/alat gerak seperti gemetar, tegang, myeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, gelisah, tidak dapat diam, dan mudah kaget.
- b) Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis) seperti berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin, telapak tangan/kaki basah, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas atau dingin, sering buang air seni, diare, rasa tidak enak di ulu hati,

³⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Steres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: 2001), hlm. 66.

kerongkongan tersumbat, muka merah atau pucat, denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.

- c) Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, seperti cemas, khawatir, takut, berpikir berulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.
- d) Kewaspadaan berlebihan contohnya seperti mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar konsentrasi, sukar tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung, tidak.³⁸

2) Gangguan panik

Gejala klinis gangguan panik ini yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut. Secara klinis gangguan panik ditegakkan (kriteria diagnostik) oleh paling sedikit 4 dari 12 gejala yang muncul pada setiap serangan. Seperti, sesak nafas, jantung berdebar-debar, nyeri atau rasa tak enak di dada, rasa tercekik atau sesak, pusing, vertigo, perasaan melayang, perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistic, kesemutan, rasa aliran panas atau dingin, berkeringat banyak, rasa akan pingsan, menggigil atau gemetar.³⁹

³⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Steres Cemas dan Depresi* (Jakarta: 2001), hlm 67.

³⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Steres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: 2001), hlm 71.

3) Gangguan phobik

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk kecemasan yang didominasi oleh gangguan alam pikir phobia. Rasa ketakutan itu didasari oleh orang yang bersangkutan sebagai suatu ketakutan yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun ia tidak mampu mengatasinya. Yang sering dijumpai dalam pengalaman sehari-hari adalah agrophobia dan phobia sosial, yang seringkali disertai dengan timbulnya serangan panik.

Kedua jenis phobia ini merupakan penderitaan bagi individu yang bersangkutan karena gangguan phobia ini mengganggu fungsi dan peran sosialnya dalam kehidupan sehari-hari. Dampak dari gangguan ini adalah aktivitas kehidupan sehari-harinya amat terganggu ruang lingkup gerakannya semakin menyempit, sehingga akhirnya ketakutan atau perilaku menghindar itu menguasai dirinya.⁴⁰

4) Gangguan obsesif kompulsif

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku dan berulang kali muncul. Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif tadi. Seseorang yang menderita

⁴⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: 2001), hlm 75.

gangguan *obsesif compulsive* tadi akan terganggu dalam fungsi atau peranan sosialnya.⁴¹

B. Psikoterapi

1. Pengertian Psikoterapi

Menurut Andi Mappiare, terapi (*therapy*) adalah suatu proses korektif atau kuratif, atau penyembuhan, Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam lazim dipakai dalam bidang medikal (kedokteran), istilah terapi kerap digunakan secara bergantian dengan konseling (*counseling*) dan psikoterapi (*psychotherapy*). Sedangkan psikoterapi (*psychotherapy*) berasal dari dua suku kata yaitu *psycho* dan *therapy*. *Psycho* berarti jiwa, dan *therapy* berarti penyembuhan. Dengan demikian, psikoterapi (*psychotherapy*) adalah penyembuhan jiwa.⁴²

Psikoterapi merupakan salah satu diantara metode intervensi. Istilah psikoterapi berasal dari dua suku kata yaitu “psiko” yang berarti kejiwaan atau mental dan “terapi” yaitu penyembuhan. Prawitasari mengatakan bahwa psikoterapi adalah proses formal interaksi antara dua orang atau lebih, dengan salah satu berposisi sebagai “penolong” dan yang lain sebagai “ yang ditolong” dengan tujuan perubahan atau penyembuhan. Psikoterapi digambarkan oleh Korshin sebagai penerapan teknik-teknik psikologis oleh

⁴¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, (Jakarta: 2001), hlm. 77.

⁴² Lahmudin, *Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, (Jurnal Miqat Vol. XXXVI No. 2, 2012), hlm. 389.

seorang klinisi untuk mengakhiri pencarian perubahan kepribadian atau perilaku dari seorang klien.⁴³

Psikoterapi juga dapat diartikan sebagai pengobatan, yaitu pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Kata terapi (*therapy*) dalam bahasa Inggris memiliki arti pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata terapi sepadan dengan *aistisyfâ'* yang berasal dari *syafâ-yasyfi-syifâ'* yang artinya menyembuhkan. Istilah ini telah digunakan oleh Muhammad 'Abd al-'Azîz al-Khâlidî. Kata-kata *syifâ'* banyak dijumpai dalam Al-Quran.⁴⁴

Psikoterapi (*psychotherapy*) yaitu pengobatan jiwa dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus (termasuk pendekatan konseling) pada penyembuhan penyakit mental atau kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari, atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan diskusi dengan para pakar, baik guru, ustaz maupun konselor. Psikoterapi dapat juga dikatakan perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional, di mana seorang ahli sengaja menciptakan hubungan profesional dengan klien/pasien dengan tujuan menghilangkan, mengubah, atau menurunkan gejala-gejala yang ada;

⁴³ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2007), hlm. 139.

⁴⁴ Lahmudin, *Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, hlm. 391.

memperbaiki tingkah laku yang rusak, serta meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan kepribadian yang positif.⁴⁵

Parawitasari mengatkan bahwa psikoterapi adalah proses formal interaksi antara dua orang atau lebih, dengan salah satu berposisi sebagai “penolong” dan yang lain sebagai “yang ditolong” dengan tujuan perubahan atau penyembuhan. Psikoterapi digambarkan oleh korchin sebagai penerapan teknik-tehnik psikologis oleh seorang klinisi untuk mengakhiri pencarian perubahan kepribadian atau perilaku dari seorang klien. Corsini disisi lain mengungkapkan psikoterapi sebagai suatu proses formal dan interaksi antara dua pihak.

Setiap pihak biasanya terdiri dari satu orang tetapi ada kemungkinan terdiri dari dua orang atau lebih dengan tujuan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan atau distress pada salah satu dari kedua pihak karena adanya ketidakmampuan atau malfungsi pada salah satu fungsi kognitif, afektif atau perilaku. Definisi lain disampaikan oleh wolberg bahwa psikoterapi merupakan suatu bentuk perlakuan atau tritmen terhadap masalah yang sifatnya emosional, dimana seorang yang terlatih secara sengaja membina hubungan professional dengan seorang klien dengan tujuan menghilangkan, mengubah atau memperlambat sintom untuk mengantarai pola perilaku yang terganggu serta meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang positif.

⁴⁵ Lahmudin, *Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami*, hlm. 391.

Berdasarkan pada definisi prawitasari, korchin dan corsini wolberg dan frank tersebut, psikoterapi dapat disimpulkan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh dua pihak antara klien yang membutuhkan pertolongan dengan psikolog yang memberikan pertolongan. Tujuan pemberian psikoterapi adalah untuk menciptakan perubahan atau penyembuhan terhadap gangguan atau ketidak nyamanan yang dialami klien.⁴⁶

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٥٧)

Yaitu: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Q.S. Yûnus/10: 57).⁴⁹

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا (٨٢)

Artinya: “Dan kami turunkan dari Al-Qur’an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (Q.S.Al-Isrâ’/17: 82)⁴⁷

⁴⁶ Tristiardi Ardi Ardani dkk., *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm. 139.

⁴⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 215.

⁴⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 290.

Dari beberapa ayat diatas dapat disimpulkan bahwasannya di dalam Al-quran banyak ayat yang mengisyaratkan tentang pengobatan karena Al-Quran itu sendiri diturunkan sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang mukmin. Segala bentuk terapi yang menggunakan media atau digali dari Al-Quran misalnya seperti ruqyah, dzikir, doa, dan sholat.

2. Kode Etik Psikoterapi Islam

Menurut Zakiah Drajat dalam pelaksanaan psikoterapi Islam, ada beberapa aturan pokok yang perlu diingat dan diindahkan oleh psikoterapi islami. Aturan pokok tersebut biasa dikenal dengan “kode etik”. Kode etik tersebut dapat dikelompokkan atas dua: yang pertama berkenaan dengan psikoterapis atau sifat yang harus dimilikinya dan yang kedua berkaitan dengan pelaksanaan tugas dalam membantu orang yang bermasalah.⁴⁸

a. Kode etik yang berkenaan dengan psikoterapis

- 1) Memiliki pengetahuan dan ketrampilan dibidang psikoterapi dan agama Islam. Seorang psikoterapis islami harus menyadari bahwa bantuannya dibutuhkan oleh penderita (klien). Karena itu ia harus mampu mengukur kemampuan dirinya untuk tugas tersebut. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari studi tentang pengetahuan psikologi, secara umum dan psikoterapi secara khusus, serta pengetahuan tentang agama Islam dan pengalamannya.

⁴⁸ Zakiah Drajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 129.

Jika terapis merasa tidak mampu menangani kasus tertentu ia harus mengalihkan kliennya kepada yang ahli tentang penyakit yang diderita oleh klien tersebut. misalnya jika klien menderita penyakit (psikosis) yang sedang kambuh. Memiliki sifat sabar dan ikhlas, Ikhlas dalam memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkannya, termasuk membantu klien yang mengalami gangguan psikis adalah sangat penting. Karena orang yang sedang mengalami masalah berat dalam kehidupan psikisnya, biasanya dikuasai oleh keadaan emosi yang menegangkan, sehingga daya pikirnya kurang berfungsi dengan baik.⁴⁹

Biasanya setelah klien mengungkapkan segala yang menyenakadanya, klien itu akan merasa lega, mungkin ia akan segera pulang tanpa mengucapkan terimakasih dan sebagainya. Boleh jadi keadaan seperti itu terjadi berulang kali, sampai ia benar-benar merasa lega atau merasa sembuh dari tekanan perasaan yang telah menyimpannya. Pada saat itulah baru ia mengucapkan terima kasih dan menyampaikan tanda terima kasih. Seandainya ia tidak menyampaikan tanda terima kasih, tetaplah menerimanya dengan ikhlasn tentulah Allah mengetahui hal ini, serahkan saja kepada-Nya. Ingat bahwa tidak ada satu perbuatan baik pun yang tidak ada balasnya disisi Allah.

⁴⁹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm.131.

- 2) Memiliki sifat keteladanan, Seorang psikoterapis islami, hendaknya dapat menjadi suri teladan yang baik dalam hal beriman, ibadah dan akhlak. Klien akan menerimanya bila ia merasa senang atas perlakuan dan pertolongan yang diberikan kepadanya.⁵⁰

b. Kode etik yang berkaitan dengan proses psikoterapi Islam

- 1) Psikoterapi islam menghadapi harkat dan martabat klien sebagai manusia mahluk ciptaan Allah yang paling sempurna. Setiap klien membutuhkan perhatian dan penghargaan, terlepas dari keadaan, apakah ia besar atau kecil, tua atau muda, cerdas atau bodoh, cantik atau burul, sehat atau sakit dan sebagainya. Apabila klien merasa kurang diperhatikan atau tidak dihargai, ia akan kecewa, marah atau sedih. Keadaan perasaan yang *negative* itu akan memperberat penderitaan yang dideritanya.

Penghargaan atau perhatian itu perlu ditunjukkan, misalnya ketika ia berbicara, mengeluh, mengadukan penderitaan yang dialaminya, atau ketika ia berbicara, mengeluh, mengadukan penderitaan yang dialaminya, atau ketika menggambarkan perlakuan yang diterimanya dari orang tua, teman atau guru, maka psikoterapis hendaknya mendengarkan dan memperhatikan semuanya itu, lalu

⁵⁰ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 133.

menanggapinya dimana perlu dan jangan sampai memotong pembicaraannya.⁵¹

2) Menjaga Amanah (Rahasia Klien)

Apapun pokok pembicaraan antara klien dan psikoterapis, tidak boleh diceritakan kepada orang lain (orang tua, guru, kepala sekolah) dan sebagainya oleh psikoterapis. Sedangkan klien boleh melakukannya jika ia menghendaki. Rahasia klien adalah hak miliknya sendiri. Semua peristiwa, pembicaraan dan perbuatan klien dalam ruang terapi, harus dirahasiakan, boleh jadi klien merasa malu atau tidak suka keadaannya diketahui oleh orang lain. Jika klien menyangka bahwa rahasianya dibocorkan kepada orang lain, mungkin ia tidak mau melanjutkan perawatannya, walaupun dilanjutkan juga, ia tidak mau terbuka lagi atau ia berdusta, maka hal tersebut akan mengganggu proses terapinya.⁵²

3) Klien bebas menerima atau menolak nasihat

Apabila klien terpaksa mematuhi nasihat psikoterapis islami, dia tidak senang, karena hatinya menolak dan situasi psikoterapi akan dipandanginya sama saja dengan situasi dalam keluarga, sekolah atau lingkungan masyarakat luar. Jika dia beri kesempatan menerima atau menolak nasihat/saran psikoterapi, maka akan tumbuh rasa tanggung

⁵¹ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 133.

⁵² Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 134.

jawab atas dirinya, hal demikian itu akan membantu proses terapi yang sedang dilaluinya dan perkembangan kepribadiannya akan terjadi secara wajar.

4) Menjaga nilai ukhuwah islamiyah

Guna menjaga hubungan baik antara klien dan psikoterapis islami, perlu diperhatikan nilai-nilai ukhuwah islamiyah, dimana tercermin sikap saling menolong dalam hal yang baik, sapa menyapa dengan cara menunjukkan adanya saling menghormati antara satu dengan yang lain. Nilai ukhuwah islamiyah yang bersifat umum seperti terdapat dalam ayat tersebut, sebaiknya digunakan dalam proses psikoterapi Islam. Tolong menolong dalam hal yang baik dan takwa. Psikoterapis islam harus sadar bahwa dirinya berkewajiban menolong klien dengan pengetahuan dan ketrampilan yang dimilikinya, sekaligus menunjukkan ketakwaan kepada Allah dan sikap ikhlasnya.⁵³

Dalam memperlakukan klien, perlu ditunjukkan sikap memahami dan menghargai klien. Apabila klien terpaksa mematuhi nasihat psikoterapis islami, dia tidak senang, karena hatinya menolak dan situasi psikoterapi akan dipandanginya sama saja dengan situasi dalam keluarga, sekolah, atau lingkungan masyarakat luar. Jika diberi kesempatan menerima atau menolak nasihat/saran psikoterapi, maka akan tumbuh rasa tanggung jawab atas dirinya, hal demikian itu akan

⁵³ Zakiah Darajat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 135.

membantu proses terapi yang sedang dilaluinya dan perkembangan kepribadiannya akan terjadi secara wajar.

5) Pelaksanaan psikoterapi Islami, harus sesuai dengan ketentuan Islam

Patokan dasar pelaksanaan psikoterapi Islam, klien harus tergiring kepada iman dan takwa, supaya dia selanjutnya dapat menghadapi masalahnya dengan tata cara agama dan memohon kepada Allah serta ia dapat merasakan nikmatnya ibadah sebagaimana dianjurkan oleh agama Islam.

6) Proses psikoterapi Islami didasarkan prinsip amar makruf nahi munkar

Dalam melaksanakan psikoterapi Islam, hendaknya selalu mengajak kebenaran, menjauhkan yang mungkar dengan cara mendorong mereka untuk memilih langkah yang terbaik, sesuai dengan ajaran Islam.⁵⁴ Sedapat mungkin klien laki-laki atau perempuan dibantu oleh psikoterapis laki-laki dan perempuan biasanya klien dan keluarganya bebas memilih sendiri siapa psikoterapis yang mereka utamakan.⁵⁵

⁵⁴ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, hlm 136.

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, hlm. 137.

c. Prinsip pelaksanaan psikoterapis Islam

1) Prinsip tauhid

Dalam rangka pemberian bantuan kepada seorang klien yang bermasalah, hendaknya psikoterapis mampu membangkitkan potensi tauhid kepada klien, baik tauhid rububiyah yang berdimensi horizontal maupun vertical. Tauhid rububiyah adalah beriman kepada Allah yang maha pengasih dan penyayang. Adapun tauhis ubudiyah yaitu komunikasih antar sesama hamba Allah.⁵⁶

2) Prinsip tawakal

Tawakal berserah diri kepada Allah. Tawakal merupakan salah satu cara untuk meraih ketentraman batin. Apabila pengertian tawakal ditinjau dari psikologi, dapat dikatakan bahwa sikap tawakal itu mengandung makna penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya sebagaimana adanya, bahkan tawakal dianggapnya sebagai tempat pelarian saja. Psikoterapi Islam hendaknya dalam pertemuan kondisi dapat membawa orang yang bermasalah dan menderita tersebut kepada ajaran Islam dan berserah diri kepada Allah.

⁵⁶ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, hlm. 138.

3) Prinsip syukur

Setiap orang mempunyai kegiatan dan kebutuhan dalam kehidupannya. Ada orang yang keinginannya selalu meningkat dan setiap hari boleh jadi kebutuhannya bertambah. Dan ada pula orang yang keinginan dan kebutuhannya sebatas yang pokok-pokok saja. Syukur adalah proses kejiwaan, dan ungkapan batin atas apa yang diperolehnya, boleh jadi, yang diperolehnya tidak dalam bentuk materi, seperti kesehatan, kecerdasan, jabatan, penghargaan dan sebagainya. Syukur itu merupakan bukti dari kesehatan mental seseorang.⁵⁷

4) Prinsip sabar

Sabar dapat menjauhkan perasaan cemas, gelisah dan frustrasi. Nahkan sebaliknya akan membawa kepada ketentraman batin. Ada orang yang mudah tersinggung, cepat marah dan tidak dapat berpikir jauh, karena dia tidak sabar. Sungguh banyak pertengkaran dan permusuhan, bahkan pembunuhan terjadi karena tidak sabar. Pelanggaran terhadap peraturan perundang-undangan yang berlaku, terhadap ajaran agama banyak pula disebabkan oleh kurangnya kesabaran.⁵⁸

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, hlm 138.

⁵⁸ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, hlm 138.

5) Prinsip taubat nasuha

Merasa diri bersalah merupakan salah satu penyebab gangguan kejiwaan. Untuk mengobatinya, klien harus merasa bahwa kesalahannya itu telah dimaafkan. Dalam konseling dan psikoterapi sejak abad pertengahan dikenal *dengan Catarsis* (Penumpahan keluar masalah yang menekan perasaan). Allah mendorong kepada orang yang bertakwa, agar mohon ampun dan tobat atas kesalahan yang terlanjur dilakukan, ia akan diampuni Allah, dengan syarat jangan diulangi perbuatan yang salah tersebut (taubat Nasuha). Psikoterapi Islami hendaknya mendorong klien yang telah terlanjur berbuat salah dan membantunya untuk menyadari keburukan dan bahaya perbuatannya itu terhadapnya dan orang lain.⁵⁹

6) Prinsip hidayah Allah

Proses psikoterapi Islami, hendaknya dapat membangkitkan semangat dan gairah klien untuk selalu memohon hidayah (petunjuk) Allah, karena kepandaian dan pengalaman yang dimiliki oleh psikoterapis, tidak dapat menjamin sepenuhnya keberhasilan dalam membantu kliennya. Ketentuan tetap ditangan Allah. Karena itu, selama proses psikoterapi Islami berjalan, agar ia terbiasa memohon hidayah Allah dalam hidupnya, mulai dari proses psikoterapi Islami sampah sembuh dan seterusnya.⁶⁰

⁵⁹ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm 138..

⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm 139.

7) Prinsip Dzikrullah

Psikoterapi Islami hendaknya selalu membawa klien untuk ingat kepada Allah, dalam keadaan bagaimanapun ia selalu ingat kepada-Nya. Bila ia mengalami kesusahan, sifat Allah yang maha teringat olehnya adalah Allah maha menolong, maha penyayang, dan maha kuasa, hatinya bergetar melalui pertolongan Allah, lidahnya mengucapkan doa.⁶¹

⁶¹ Pur Zakiah Daradjat, *Psikoterapi Islam*, (Jakarta : PT Bulan Bintang), 2004, hlm. 139.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Adapun jenis penelitiannya yaitu berupa studi kepustakaan (*Library Research*) yang mengkaji sebuah pemikiran tokoh. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan sebagainya. Studi kepustakaan juga dapat mempelajari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang sejenis yang berguna untuk mendapatkan landasan teori mengenai masalah yang akan diteliti.

Studi kepustakaan juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Sedangkan menurut ahli lain studi kepustakaan merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.¹

¹ Abdi Mirzaqon dan Budi Purwoko, *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing*, hlm. 04.

Penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pemikiran seorang tokoh yang menjadi subjek penelitian dengan cara meneliti karya-karya dan biografinya. Selain itu peneliti juga perlu mencari sumber data sekunder yang akan mendukung penelitian, untuk mengetahui sampai dimana ilmu yang berhubungan dengan penelitian telah berkembang, sampai dimana terdapat kesimpulan dan *degeneralisasi* yang telah pernah dibuat, sehingga situasi yang diperlukan dapat diperoleh. Sumber data sekunder ini dapat berupa hasil penelitian seperti jurnal ilmiah, buku-buku, dan skripsi-skripsi terdahulu terkait dengan judul penelitian yaitu dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari.

B. Penjelasan Judul

Untuk memperjelas maksud judul penelitian ini, penulis akan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan judul penelitian ini dalam uraian berikut:

Dzikir menurut Bastaman dibagi dalam dua artian, yaitu umum dan khusus. Dalam arti umum dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan baik, seperti tasbih, tahmid, tamjid, sholat, membaca al-Quran, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan. Dalam arti khusus dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun, dan syaratnya.

Dzikrullah adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya, dan bukan ciptaan atau diada-adakan oleh manusia. Menurut Imam Ibnu Qayyim dzikir adalah menghindarkan diri dari kelalaian dan lupa kepada Allah. Sukmono mengatakan dzikir berarti ingat. Lafaz dzikir adalah bacaan yang suci untuk mengingat Allah. Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya.²

Psikoterapi merupakan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh dua pihak antara klien yang membutuhkan pertolongan dengan psikolog yang memberikan oertolongan. Tujuan pemberian psikoterapi adalah untuk menciptakan perubahan atau penyembuhan terhadap gangguan atau ketidaknyamanan yang dialami oleh klien. Semua dalam psikoterapi berawal dari asumsi mendasar bahwa perilaku manusia dapat dirubah, sekalipun terdapat perbedaan dalam konsep maupun praktek psikoterapi.³

Menurut Hawari, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), sedangkan perilaku dapat terganggu walaupun masih dalam batas- batas normal. Ciri-ciri kecemasan seperti merasa tegang, was-was atau khawatir, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi atau

²Yasri, *Hubungan Antara Kualitas Dzikir Dengan Kecemasan (Anxiety)*, (Riau: UIN Sultan Syarif Kasim, 2010), hlm. 25

³ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Klinis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm. 139.

menemukan pikirannya menjadi kosong, dan gangguan tidur, seperti sulit untuk tidur, untuk terus tidur atau tidur yang gelisah dan tidak memuaskan.⁴

Dari penjelasan terkait judul di atas, bahwa yang dimaksud dengan judul penelitian ini adalah dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan. Melalui penelitian ini, peneliti akan melakukan pengkajian tentang konsep psikoterapi dzikir dalam mengatasi semua kecemasan.

C. Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian kepustakaan adalah bahan-bahan kepustakaan yang terkait dengan buku-buku utama yang dijadikan sebagai rujukan utama dalam penulisan karya ilmiah. Dalam penelitian ini, penulis membahas dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan. Data primer dari penelitian ini adalah buku Dadang Hawari yaitu:

- a. Manajemen stress, cemas, dan depresi, buku ini diterbitkan pada tahun 2004. Membahas tentang bagaimana cara mengatur stress, cemas dan depresi.
- b. Do'a dan dzikir sebagai pelengkap terapi medis, buku ini diterbitkan pada tahun 2004. Membahas landasan ilmiah, hasil penelitian, contoh dan doa dzikir sebagaimana yang terdapat dalam Al-Quran dan Al-Hadis.
- c. Al-Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa, dalam buku ini dikutip berbagai permasalahan kehidupan manusia, khususnya yang menyangkut

⁴ Rela Mar'ati, *Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati*, (Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi Volume 1 No. 1, 2016), hlm. 32.

kesejahteraan hidup dari sudut pandang ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa dengan merujuk pada Al-Quran dan Al-Hadis. Atas dasar Al-Quran dan Al-Hadis itulah, permasalahan kehidupan manusia di zaman modern ini seperti stres, kehidupan berumah tangga, AIDS, Naza dan lain sebagainya, dikaji dari dua pendekatan yaitu pendekatan ilmu pengetahuan di satu pihak dan agama di lain pihak, antara keduanya terdapat titik tertentu.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data penunjang, data tersebut diperoleh melalui pengumpulan data yang berupa penelaah terhadap dokumen pribadi, resmi, kelembagaan, referensi-referensi yang memiliki relevansi dengan fokus dalam maksud dan tujuan penelitian ini.⁵ Adapun data sekunder berkaitan dengan buku-buku penunjang yang relevan dengan penelitian ini yaitu;

Jurnal yang pertama ditulis, Fatma Laili Khoirun Nida yang berjudul dzikir sebagai psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. Yang kedua, jurnal pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang ditulis oleh Puti Febrina Niko. Yang ketiga, hubungan antara kualitas dzikir dengan Kecemasan (*anxiety*) yang ditulis oleh Yasri. Yang keempat, terapi stress melalui psikoterapi menurut Dadang Hawari, yang

⁵ Iskandar, *Metodologi Penelitian dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, (Jakarta: Persada Pers, 2008), hlm. 77.

ditulis oleh Hadiyatu Shalikhah. dan buku-buku, sjurnal, dan skripsi yang ada relevansinya dengan pokok penelitian.

D. Unit Analisis

Unit analisis merupakan salah satu komponen dari penelitian kualitatif. Secara fundamental, unit analisis berkaitan dengan masalah penentuan apa yang dimaksud dengan kasus penelitian. Unit analisis adalah satuan yang diteliti yang bisa berupa perilaku, kelompok, benda atau suatu latar peristiwa sosial seperti misalnya aktivitas individu atau kelompok sebagai subjek penelitian. Dan disini unit analisis yang digunakan oleh peneliti yaitu objek penelitiannya adalah pokok pikiran Dadang Hawari mengenai psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan.⁶

E. Tahap Penelitian

Berdasarkan karakteristiknya penelitian dengan pendekatan penelitian kepustakaan ini memindahkan setting lapangan ke dalam ruangan perpustakaan. Mengubah kegiatan wawancara dan obseravasi menjadi analisis teks dan wacana.⁷ Adapun untuk mendapatkan hasil yang sistematis dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan tahap-tahap penelitian yang sistematis sebagai langkah untuk mempermudah dan mempercepat dalam proses penelitian. Adapun tahap-tahap yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah:

⁶ Eva Irma Dharmawati, *Upi Repository*, (UPI, 2015), hlm. 68

⁷ Amir Hamzah, *Metode penelitian kepustakaan*, (Malang, Literasi Nusantara Abadi, 2019) hlm. 31.

1. Menentukan Tema

Pada tahap pertama yaitu menentukan tema yang akan digunakan sebagai bahan penelitian. Peneliti lebih banyak melakukan pengamatan terhadap data berupa dokumen. Mencari topik yang menarik, dalam penelitian ini topik yang menarik bagi peneliti adalah menemukan Pemikiran Dadang Hawari mengenai psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan.

2. Merumuskan Masalah

Merumuskan jenis penelitian yang berpijak pada kemenarikan topik, tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini, hingga pada rasionalitas mengapa sebuah topik diputuskan untuk diuji. Dalam merumuskan masalah, peneliti menentukan banyak opsi untuk merumuskan masalah. Hal ini peneliti lakukan agar dapat merumuskan masalah sesuai dengan tema yang dipilih.

3. Menentukan Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara peneliti mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian. Adapun data-data tersebut seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya yakni melalui buku, jurnal atau skripsi.

4. Menentukan Metode Analisis

Menentukan metode analisis, mengingat tujuan kajian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menemukan Pokok pemikiran Dadang Hawari mengenai Psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan, maka peneliti memutuskan menggunakan metode analisis isi sebagai metode penelitiannya.⁸

5. Menarik Kesimpulan

Kesimpulan adalah jawaban dari tujuan penelitian yang berada pada tataran konseptual/teoritis sehingga peneliti harus menghindari kalimat-kalimat empiris.

F. Metode Analisis Teks

Metode analisis teks yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi (*content analysis*) adalah suatu teknik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya. Holistik memberikan definisi lain mengenai analisis isi yaitu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha untuk menemukan karakteristik pesan, dan dilakukan secara obyektif dan sistematis.⁹

⁸ Sari Milya, *Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, (UIN Imam Bonjol: Padang), hlm. 42.

⁹ Soejono Abdurrahman, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1999). hlm. 103.

Metode ini tidak sekadar mengkaji persoalan ini teks yang komunikatif melainkan juga mengungkap bentuk linguistiknya. Teknik yang biasa digunakan adalah *Symbol Coding*, yaitu mencatat lambing atau pesan secara sistematis, kemudian diberi interpretasi. Metode analisis isi berusaha melihat konsistensi makna dalam sebuah teks yang dijabarkan dalam pola-pola terstruktur dan dapat membawa peneliti kepada pemahaman tentang system nilai dibalik teks itu.¹⁰

¹⁰ Amir Hamzah, *Metode penelitian kepustakaan*, (Malang, Literasi Nusantara Abadi, 2019) hlm. 99.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Biografi dan Karya Dadang Hawari

1. Riwayat hidup Dadang Hawari.

Dadang Hawari dilahirkan pada tanggal 16 Juni 1940, pendidikannya dimulai dari jenjang Pendidikan Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) di Jakarta. Pendidikan S-1 nya ditempuh di Universitas Indonesia Jurusan Kedokteran Umum di Fakultas Kedokteran (FKUI) dan lulus pada tahun 1965. Tidak puas hanya mempelajari tentang manusia dari segi biologisnya, Hawari melanjutkan pendidikannya di bidang kedokteran ahli jiwa (psikiater) dan lulus pada tahun 1969. Bapak tiga anak dan enam cucu ini juga pernah mengikuti pendidikan lanjutan Inggris (*Program Colombo Plan*) di bidang psikiatri sosial/kemasyarakatan pada tahun 1990 di Fakultas Pasca Sarjana UI ilmu kedokteran dengan disertasi dengan judul “pendekatan psikiatri klinis pada penyalahgunaan zat” pada tahun 1990 dan dikukuhkan sebagai guru besar tetap FKUI pada tahun 1993.¹

Suami dari Ernie Aziz Hawari, yang menikah pada 14 Februari 1965 ini dikaruniai tiga orang anak. Anak pertama laki-laki, Hanief Hawari, beristrikan Seniati, dengan dua anak; anak kedua wanita, Irawaty.

¹ Muslihun, *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa menurut Pendapat Dzakiah Drajat dan Dadang Hawari*, (UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta), hlm. 55.

Hawari bersuamikan Asmarahadi dengan dua anak; anak ketiga wanita, Ivonny Hawari bersuamikan Daddy Priantomo dengan dua anak. Pria kelahiran Pekalongan ini dikenal sebagai dokter, ustadz, psikolog dan seorang dai yang handal baik di kalangan pemerintah, ilmuwan dan agamawan.

Menulis berbagai publikasi ilmiah dan populer terutama mengenai kedokteran jiwa atau kesehatan jiwa dan kaitannya dengan agama, berpartisipasi dalam seminar, symposium, kongres di dalam maupun di luar negeri. Hawari, yang begitu intens terhadap masalah yang berhubungan dengan penyalahgunaan zat dan penanggulangannya dengan pendekatan keagamaan ini ternyata mempelajari agama bukan dari bangku madrasah ataupun pondok pesantren melainkan belajar dari ayahnya yang juga seorang kyai, ketika mengantarkan ayahnya mengisi pengajian seperti majelis ta'lim di berbagai daerah dan autodidak serta pengaruh dari pola bimbing orang tuanya dalam keluarga yang bernuansa religius sesuai dengan tuntutan agama Islam, menciptakan keluarga sakinah dengan tema "*Baiti Jannati*" (rumahku surgaku).²

² Muslihun, *Konsep perawatan kesehatan jiwa menurut pendapat Dzakiah Drajat dan Dadang Hawari*, (UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta), hlm. 56.

2. Hasil-hasil Karya Dadang Hawari

Reputasi Dadang Hawari sebagai ilmuwan, agamawan, seorang dokter, dai dan juga psikiater didukung pula oleh karya-karyanya yang telah ia hasilkan³, antara lain sebagai berikut :

a. Karya-karya yang berupa buku :

- 1) “Penyalahgunaan narkotika dan zat adiktif”, BP-FKUI, 1991
- 2) “Kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa Indonesia menyongsong hari esok”, UI Press, 1993.
- 3) “Konsep Islam Memerangi AIDS dan Naza” Dana Bhakti PrimaYasa, cet. I, 1996, cet. IX, 1999.
- 4) “Do’a dan dzikir sebagai pelengkap terapi medis”, Dana Bhakti Prima Yasa, cet. I, 1997, cet. V, 1999.
- 5) “Terapi (detoksifikasi) dan rehabilitasi (pesantren) mutakhir (sistem terpadu) pasien “NAZA” (Narkotika, Alkohol & Zat Adiktif) Metode Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater”, UI Press, cet. I, 1997, cet. VII, 2000.
- 6) “Gerakan Nasional Anti “MO-LIMO” (Madat, Minum, Main, Maling dan Madon)”, Dana Bhakti Prima Yasa, cet. I, 2000.
- 7) “Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa skizofrenia”, BP. FKUI, cet. I, 2001.
- 8) Manajemen Stres, Cemas dan Depresi”, BP-FKUI, cet. I, 2001.

³ Dadang Hawari, *Love Affair*, (Jakarta: BP-FKUI, 2002), hlm. 245-247

- 9) “Konsep agama (Islam) menanggulangi HIV AIDS”, Dana Bhakti Prima Yasa, 2001.
- 10) “Konsep agama (Islam) menanggulangi NAZA”, Dana Bhakti Prima.
- 11) Yasa “*Love Affair* (perselingkuhan) prevensi dan solusi”, BP-FKUI, cet. I, 2002.

B. Konsep Kecemasan menurut Dadang Hawari

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut Dadang Hawari adalah (ansietas/*anxiety*) gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁴

Gejala kecemasan mempunyai dua sifat baik akut maupun kronik. Yang disebut kronik atau menahun merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan kejiwaan. Menurut Dadang Hawari diperkirakan jumlah yang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk 2 banding 1 antara wanita dan pria. Tidak semua orang mengalami stressor psikososialakan menderita

⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : FKUI,2016), hlm. 18.

gangguan kecemasan, dikarenakan faktor struktur kepribadian masing-masing individu. Individu dengan kepribadian mudah cemas lebih rentan menderita gangguan cemas atau resikonya lebih besar dari orang yang tidak mudah mengalami cemas.⁵

Menurut Dadang Hawari juga pola asuh, pendidikan di rumah maupun sekolah, lingkungan sosial juga mempengaruhi diri seseorang terhadap kepribadian yang mudah cemas. Karena seseorang menjadi pencemas diakibatkan adanya proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap orang tuanya bukan pengaruh genetika.⁶

Diperkuat oleh pendapat Zakiah Darajat kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah, terancam dan sebagainya. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.⁷

⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : FKUI,2016), hlm. 63.

⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, hlm. 64.

⁷ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta , CV Haji Gunung Agung, cet ke-2, 2016), hlm.

Dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan merupakan gangguan perasaan yang bercampur baur baik rasa ketakutan, kekhawatiran dan ketidakberdayaan terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi dimasa mendatang. Kecemasan ini merupakan sesuatu yang tidak bisa dideskripsikan secara jelas seperti apa yang dicemaskan, dikarenakan cemas seperti rasa yang abstrak di dalam diri seseorang.

2. Tipe Kepribadian Kecemasan

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu antara lain :

- a. Cemas, Khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
- c. Kurang percaya diri gugup apabila tampil dimuka umum.
- d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
- e. Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”.
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- g. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik).
- h. Mudah tersinggung suka membesar-besarkan masalah yang kecil.

- i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
- j. Bila mengemukakan sesuatu atau pertanyaan sering berulang-ulang.
- k. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.⁸

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang bersifatnya psikis tetapi fisik (somatik) dan juga tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian depresi, atau dengan kata lain batasannya seringkali tidak jelas. Dapat disimpulkan bahwasannya untuk setiap orang yang mengalami gejala cemas, mempunyai tipe atau pun ciri khas masing-masing disetiap individu.

3. Macam-macam Kecemasan

Ada banyak kecemasan menurut para ahli dan di dalam kecemasan ada lagi kelompok cemas yang lebih berat yaitu gangguan cemas menyeluruh, gangguan panik, phobic dan obsesif kompulsif.

a. Gangguan cemas menyeluruh

Gangguan cemas menyeluruh merupakan kecemasan yang menyeluruh dan menetap, untuk jangka waktunya minimal berlangsung satu bulan dengan empat kategori. Pertama, ketegangan motorik atau alat gerak contohnya yaitu gemetar, tegang, nyeri otot, letih, gelisah, dll. Kedua, *hiperaktivitas saraf autonomy*, contohnya berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin, mulut kering, pusing, kesemutan, rasa

⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Cemas Stress Dan Depresi*, hlm. 63.

mual, diare. Ketiga, Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang dan keempat kewaspadaan berlebihan.⁹

Gejala ini disetiap orang tidaklah sama karena tidak semua gejala diatas tidak seluruhnya gejala itu harus ada. Dan sebenarnya gejala kecemasan ini hampir sama dengan orang yang mengalami stress. Hanya saja bedanya stress didominasi oleh gejala fisik sedangkan kecemasan didominasi gejala psikis.

b. Gangguan Panik

Gangguan panik yang seringkali disebut sebagai serangan panik adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami kecemasan dan ketakutan luar biasa. Ini bagaikan teror, seolah yang bersangkutan sedang bergulat dengan maut. Gangguan panik biasanya didahului oleh perasaan ketegangan dan rasa tidak tenang yang berjalan perlahan dan hilang timbul. Namun ketegangan dan ketidaktegangan ini kemudian muncul semakin sering dan semakin memuncak, sampai pada gilirannya muncul sebagai serangan kecemasan yang mendadak. Gangguan panik ini biasanya gejala-gejala yang muncul yaitu sesak nafas, jantung berdebar-debar, nyeri di dada, pusing, kesemutan, rasa ingin pingsan dan lain sebagainya.¹⁰

⁹ Dadang Hawari, *Manajemen Cemas Stress Dan Depresi*, hlm. 67.

¹⁰ Dadang Hawari, *Manajemen cemas stress Dan depresi*, hlm. 70.

c. Gangguan Phobik

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk kecemasan yang didominasi oleh gangguan piker phobia. Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi spesifik, yang menimbulkan suatu keinginan mendesak untuk menghindarinya. Rasa ketakutan ini disadari oleh individu yang bersangkutan bagi suatu yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun ia tidak mampu mengatasinya.⁹

Dari sudut psikopatologi disebutkan bahwa reaksi phobia adalah sebagai suatu mekanisme defensif sebagai upaya seseorang untuk mengatasi kecemasannya. Mekanisme defensif tersebut dilakukan dengan jalan mengalihkan kepada ide, objek atau situasi tertentu yang bertindak sebagai simbol dan konflik atau psikotrauma masa lalu.

Meskipun yang bersangkutan sadar bahwa sebenarnya tidak ada ide, atau objek tertentu yang membahayakan dirinya (tidak rasional), namun hal itu diciptakan sebagai suatu simbol atas ketidakberdayaan terhadap pengalaman atau psikotrauma masa lalu yang penuh ketegangan dan ketakutan, suatu konflik yang tidak terselesaikan dan ditekan dalam alam tak sadarnya.¹¹

⁹ Dadang Hawari, *Manajemen cemas stress dan depresi*, hlm. 72.

¹¹ Dadang Hawari, *Manajemen Cemas Stress Dan Depresi*, hlm. 72.

d. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Gangguan ini merupakan kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku dan berulang kali muncul. Seseorang yang menderita gangguan ini akan terganggu dalam fungsi atau peranan sosialnya. Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat ada juga pola pikir yang obsesif-kompulsif, seperti gangguan pola makan, penyimpangan perilaku seksual, judi, penyalahgunaan NAZA, dan lain sebagainya.¹³

4. Terapi Kecemasan

a. Terapi Perilaku

Dengan terapi ini dimaksudkan agar pasien berubah baik sikap ataupun perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan.¹⁴ Prinsip yang dikerjakan adalah desensitisasi, agar pasien tidak lagi sensitif atau reaksi terhadap obyek atau situasitertentu tadi. Secara bertahap pasien dibimbing dan dilatih menghadapi berbagai obyek atau situasi yang menimbulkan panik atau phobiak. Latihan ini dilakukan berulang-ulang setahap demi setahap sampai pada akhirnya pasien dapat menghadapinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Sudah banyak tentu bentuk latihan perilaku ini didahului dengan memberikan psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri.

¹³ Dadang Hawari, *Manajemen Cemas Stress Dan Depresi*, hlm. 75.

¹⁴ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), hlm. 74.

b. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini diberikan kepada pasien yang mudah disugesti, metode ini lazimnya dilakukan oleh tarapis yang menggunakan hipnosis, dengan terapi sugesti ini pasien dilatih untuk melakukan relaksasi.¹⁵

c. Terapi Rasional-Emotif

Terapi rasional-emotif dalam perkembangan memiliki banyak nama, dalam teori konseling terapi rasional-emotif termasuk kategori terapi kognitif behavior, mengatakan mengapa rasional-emotif termasuk dalam kategori terapi kognitif behavior karena rasional-emotif menitikberatkan pada proses berfikir, menilai, memutuskan, menganalisa dan bertindak, rasional-emotif sangat didaktif dan direktif serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran dan perasaan.¹⁶

d. Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka adalah pengobatan untuk stres, cemas dan atau depresi dengan memakai obat-obatan (farmaka) yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan (penghantar saraf) di susunan saraf otak. Sebagaimana diketahui sistem limbik tersebut merupakan bahagian dalam otak yang berfungsi mengatur lam pikiran, alam perasaan dan perilaku atau dengan kata lain mengatur fungsi psikis (kejiwaan) seseorang. Terapi

¹⁵ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 74.

¹⁶ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 176.

psikofarmaka yang banyak dipakai oleh dokter (psikiater) adalah obat anti cemas dan obat anti depresi.¹⁷

e. Terapi Somatik

Dalam pengalaman praktek sehari-hari sering dijumpai gejala atau keluhan fisik (somatik) sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkempanjangan, untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik (fisik) itu dapat diberikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan.¹⁸

f. Terapi Psikoreligius / Keagamaan

Memberikan psikoterapi dari sudut keagamaan dapat diajarkan mengingat bahwa sebagian besar pasien-pasien penduduk Indonesia Islam. Dalam Agama Islam misalnya dapat ditemukan ayat-ayat suci al-Quran, hadis nabi, dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas dan lain sebagainya, demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini manusia diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun kelak di akhirat.

¹⁷ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 130.

¹⁸ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 134.

Memberikan prioterapi dari sudut keagamaan dapat diajarkan mengingat bahwa sebagian besar pasien-pasien penduduk Indonesia Islam. Dalam Agama Islam misalnya dapat ditemukan ayat-ayat suci Al-Quran, hadist nabi, dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas dan lain sebagainya, demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini manusia diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun kelak di akhirat.¹⁹

g. Terapi Holistik

Terapi ini merupakan terapi yang tidak hanya menggunakan obat-obatan dan hanya ditujukan terhadap kejiwaan, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh, gabungan dari terapis seperti psikofarmaka, psikologi, psikososial, maupun spiritualnya. Dengan kata lain, terapi holistik ini terapi yang memandang klien secara keseluruhan aspek.

¹⁹ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, hlm. 68.

h. Terapi Doa dan Dzikir

Dalam agama Islam beberapa ayat dan hadist berikut ini dapat diamalkan sebagai doa bagi mereka yang sedang menderita cemas, atau penyakit fisik lainnya.²⁰ Sebagaimana Firman Allah SWT QS. Al-Baqarah [02] : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (١١٢)

Artinya: “ Tidak! Barangsiapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati”.²¹

C. Konsep Dzikir

1. Definisi Dzikir

Menurut Dadang Hawari, dzikir adalah ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah. Seperti dalam QS. Al-A'raf 7:205

وَأَذْكُر رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ (٢٠٥)

Artinya:” Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai”. (QS. Al-A'raf: 205).²⁰

²⁰ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, hlm 156.

²¹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 17.

²⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 176.

Menurut Dadang Hawari dzikir yang dimaksud dengan dzikir yaitu mengingat dengan segala sifat-sifatNya, yang berarti dzikir merupakan kata-kata yang diucapkan secara lisan maupun di dalam hati yang didalamnya terdapat permohonan kepada Allah Swt dengan selalu meengingat tentang-Nya baik dari nama-nama-Nya dan sifat-sifat-Nya.²¹

Dalam buku Dadang Hawari menyatakan bahwasannya pengertian “dzikir” tidak terbatas pada bacaan doa dan dzikirnya itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan dzikir dan doa, salat dan segala kebaikan. Oleh karena itu dianjurkan setiap waktu kita selalu ingat (berdzikir) kepada Allah Swt, sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah ra.: Artinya :” Dari Aisyah r.a. mengatakan adalah Rasulullah SAW mengingat (berdzikir) kepada Allah untuk sepanjang waktunya”.²²

Dari definisi tersebut bahwasannya dzikir merupakan kegiatan yang dilakukan dengan cara mengingat dan atau menyebutkan nama-nama Allah, dimanapun dan kapanpun. Dzikir bukan hanya sebuah kata-kata saja karena dari definisinya pun dzikir yang berarti mengingat Allah, dzikir bisa menyebut nama Asma Allah, melakukan perbuatan baik dan berdoa. Demikian juga untuk tempat dzikir bisa dimanapun dan kapan pun. Karena dzikir bukan hanya menyebut secara lisan saja, tetapi dzikir dihayati dengan penuh konsentrasi.

²¹ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*, (Jakarta:FKUI,2002), hlm.115.

²² Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Balai Penerbit: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jakarta, 2010), hlm. 200.

2. Bacaan Dzikir Menurut Dadang Hawari

Dzikir dapat dilakukan dengan berdiri, berbaring, dan dalam keadaan bagaimanapun, asal tetap ditempat yang sesuai dengan kesucian Allah Swt. Sedangkan cara berdzikir bisa dengan ucapan (lisan), dengan hati dan perbuatan. Dzikir dengan ucapan atau lisan, yaitu dzikir dengan cara menyebut asma Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita terhadap Allah Swt.²³

Dzikir yang di maksudkan ialah ucapan yang dilakukan dengan menyebut asma Allah Swt dengan hati atau ingatan yang mempersucikan diri dan membersihkannya dari pada sifat-sifat yang kurang baik yang pernah dilakukan pasien, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah Swt. Saat seorang membiasakan berdzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah Swt, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia. Secara biopsikologi, dzikir akan membuat seseorang merasa

²³ Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam praktek psikiatri dan psikologi*, hlm.115.

tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis. Adapun proses psikoterapi dzikir adalah sebagai berikut :

- a. Membaca tasbih: “*Subhanallah*” (Maha Suci Allah).
- b. Membaca Tahmid: “*Alhamdulillah*” (Segala Puji bagi Allah).
- c. Membaca Tahlil: “*La Illahaillallah*” (Tidak ada Tuhan kecuali Allah).
- d. Membaca takbir: “*Allahu Akbar*” (Allah Maha Besar).
- e. Membaca Hauqalah : “*Laa haula wala quwata illa billah*” (Tidak ada daya, upaya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah).
- f. Membaca Hasballah : ” *Hasbiya’llaahu wa ni’mal wakiil*” (cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung).
- g. Membaca istighfar: “*Astaghfirullahal ‘azhiim*” (saya mohon ampun kepada Allah yang Maha Agung).²⁴
- h. Membaca *lafadz Baaqiyatush shaalihat* : “*Subhaanallah, wa laaillahailallah*” (maha suci Allah, dan segala puji bagi Allah, dan tidak ada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar).

Bagi seseorang yang beragama (Islam) stressor psikososial yang berdsampak pada stress, kecemasan, depresei dan penyakit dapat dianggap sebagai musibah, cobaan, peringatan atau pun ujian keimanan seseorang. Oleh karenanya ia harus bersabar dan tidak boleh berputus asa serta

²⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, hlm. 155.

melakukan mawas diri; berusaha berobat kepada dokter (Psikiater) dan senantiasa tidak lupa berdoa dan berdzikir.

Ketika seseorang sedang menjalankan perawatan atau pengobatan, selain obat dan tindakan medis juga disertai dzikir yang lebih panjang, sebagai berikut:

a. *Laa ilaaha illallaahu, wallaahu akbar*

Artinya : “Tidak ada ilah (Tuhan) selain Allah, dan Allah Maha Besar”.

b. *Laa illaahailallaahu wahdahu laa syariikalah*

Artinya : “Tidak ada Tuhan kecuali Allah yang Maha Esa, tidak ada Tuhan kecuali Allah, tiada sekutu bagi-Nya dan tiada bandingan-Nya”.

c. *Laa ilaaha illallahu, lahul mulku wa lahul hamdu*

Artinya : “ Tidak ada Tuhan kecuali Allah. Allah yang mempunyai segala kekuatan dan segala puji”.

d. *Laa ilaaha illallaah. Walaa haula walaa quwwata illa billaah*

Artinya : “ Tidak ada Tuhan melainkan Allah, tidak ada daya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah”.²⁵

Dzikir tersebut sesuai dengan anjuran Nabi sesuai dengan firman Allah dalam Al-Quran surah An-Nahl ayat 43:

²⁵ Dadang Hawari., *Doa dan Dzikir sebagai pelengkap terapi medis*, hlm. 52

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِيَ إِلَيْهِمْ فَسَلُّوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٤٣)

Artinya: “ Bertanyalah kepada ahlinya, bila kalian tidak mengetahui ” (Q.S. 16:43).²⁶

3. Resep Dzikir Dadang Hawari

Ketika pasien ingin mendapatkan terapi dzikir maka ada usaha lain yang harus dilakukan dalam proses penyembuhan yang pada akhirnya proses tersebut bermuara pada pelaksanaan dzikir, berikut resep dzikir menurut Dadang Hawari:

a. Usaha Berobat

Ketika seseorang mengalami kondisi yang tidak baik maka yang pertama ia harus lakukan berusaha untuk berobat dengan disertai dzikir, yang mengacu kepada hadits berikut:

- 1) "Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu sembuh" (H.R. Muslim dan Ahmad).²⁷
- 2) "Berobatlah kalian, maka sesungguhnya Allah Swt. tidak mendatangkan penyakit kecuali mendatangkan juga obatnya, kecuali penyakit tua" (H.R. At Tirmidzi).

²⁶ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 272.

²⁷ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, hlm. 183.

b. Allah Yang Menyembuhkan.

Ketika seseorang sedang berusaha atau sudah sembuh dari penyakit maka kita sebagai manusia harus selalu ingat bahwasannya yang menyembuhkan ialah Sang pemberi kesembuhan²⁸, sesuai dengan ayat berikut:

- 1) "Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa, apabila berdoa kepada-Ku" (Q.S. Al Baqarah, 2: 186).²⁹
- 2) "Dan bila aku sakit Dia-lah yang menyembuhkan" (Q.S. Asy Syu'ara, 26:80).³⁰

c. Penyakit Adalah Cobaan Perlu Kesabaran.

Ketika seseorang diberikan cobaan salah satunya ditimpakkan ujian sakit maka langkah selanjutnya ia harus sabar dan ikhlas dalam menjalani proses penyembuhan :

- 1) "Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan dengan sabar dan sholat, sesungguhnya Allah beserta sabar" (Q.S. Al Baqarah, 2: 153).³¹
- 2) Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan

²⁸ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, hlm. 184

²⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 186

³⁰ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 370

³¹ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 23.

berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar" (Q.S. Al Baqarah, 2: 155).³²

d. Ridha dan Penghapusan Dosa.

Seseorang yang dinerikan ujian sakit ia harus ridha bahwa sesungguhnya setiap sesuatu yang diberikan dari Allah pasti ada hikmah yang akan ia berikan. Salah satu hikmahnya dari sakit ini yaitu adanya penghapusan dosa, itulah kenapa orang yang sakit dianjurkan untuk mengingat Allah dalam memohon ampunan.

e. Beserta Kesukaran ada Kemudahan

Dalam menjalankan proses ikhtiar pengobatan namun hasilnya tetap sama maka seseorang juga dianjurkan untuk tawakal, menyakini bahwasannya setiap kesulitan pasti ada kemudahan yang akan diberikan untuk proses penyembuhan.³³

f. Ketenangan Jiwa.

Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diliputi oleh rasa cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain berobat pada ahlinya, (mengingat Allah) maka berdoa dan berzikir solusi yang bisa juga dilakukan . Dua buah ayat berikut yang artinya:

³² Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 24.

³³ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, hlm. 187.

- 1) (Yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, dengan meng ingat Allah-lah hati menjadi tenteram" (Q.S. Ar Ra'd, 13 :28).³⁴

g. Jangan Cemas dan Sedih.

Biasanya orang yang sedang menderita sakit diliputi kecemasan dan kesedihan. Kedua hal ini dapat memperberat penyakit yang sedang dideritanya, oleh karena itu selain obat anti cemas dan anti depresi yang diberikan.

- 1) "Dan tidaklah Kami mengutus para Rasul melainkan untuk menyampaikan kabar gembira dan memberikan peringatan. Maka, barang siapa yang beriman dan berbuat baik, bagi mereka tidak ada kekhawatiran (kecemasan) dan tidak (pula) berduka cita dan bersedih hati (depresi)" (Q.S. Al An'aam, 6: 48).³⁵
- 2) "Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman" (Q.S. Ali Imraan, 3: 139).³⁶

³⁴ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 252.

³⁵ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 133.

³⁶ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 67.

h. Jangan Was-was, Bimbang dan Ragu

Orang yang sedang sakit berkepanjangan seringkali diliputi oleh rasa was-was, bimbang dan ragu terhadap terapi sugesti oleh anjuran orang lain untuk pergi ke dukun, paranormal, "orang pintar", dan sejenisnya, yang pada gilirannya dapat memperparah penyakitnya. Untuk menghindari hal tersebut perlu dipulihkan rasa percaya diri yaitu dengan ayat berikut ini yang berarti. "Katakanlah: aku berlindung kepada Tuhan yang memelihara manusia, yang menguasai manusia, Tuhan bagi manusia, dari kejahatan bisikan setan (was-was, ragu dan bimbang) yang tersembunyi. Yang membisikkan dalam dada (hati) manusia, yang berasal dari jin dan manusia" (Q.S. An Naas, 114: 1-6).

D. Teknik Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari

1. Tahapan Dzikir

a. Bertaubat

Bertaubat yang dimaksud yaitu menyesal dan meminta ampunan kepada Allah Swt atas kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan dan ketika bertaubat harus benar-benar menyesal dan tidak akan mengulanginya kembali.²⁷

²⁷ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, (Jakarta: Nalai Penerbit FKUI, 2010), hlm 139.

b. Wudhu

Sebelum melakukan dzikir alangkah baiknya dalam keadaan suci atau keadaan bersih, jika pasien tidak bisa dilakukan maka bisa digantikan dengan tayamum. Seperti dalam arti (Q.S..Al-Maidah, 5:6)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.”²⁸

c. Sholat

Sholat merupakan rukun Islam kedua yang hukumnya bisa wajib dan sunnah, sesuai dengan jenis sholat yang akan dilakukan. Bagi pasien kewajiban sholat tetap dilaksanakan, hanya saja pelaksanaannya disesuaikan

²⁸ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm 107.

dengan kondisi jenis pe`nyakitnya dan kemampuannya dalam menjalankan sholat.²⁹

d. Dzikir

Dzikir merupakan ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah Swt. Pelaksanaan dzikir bisa disesuaikan kapan dan dimana saja, alangkah baiknya dilaksanakan setelah sholat atau dalam keadaan yang bersih, sedangkan untuk jenis dzikir yang akan digunakan sesuai dengan bacaan-bacaan yang sudah ditetapkan. Seperti membaca tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqalah, hasbalah, istihfar, baqiyatush shalihat dan asmaul husna.³⁰

e. Doa

Tahap terakhir dari terapi dzikir ini yaitu doa, karena doa merupakan kalimat permohonan dari kita sesuai dengan permintaan yang kita butuhkan. Contohnya seperti doa ampunan, dan lain sebagainya.³¹

2. Fungsi Terapeutik Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan

Saat ini perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang kearah pendekatan keagamaan. Dari beberapa peneliti yang telah dilakukan bahwasannya tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan yang merupakan stressor sosial. Tujuan dari psikoterapi yaitu untuk memperkuat

²⁹ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, (Jakarta: Nalai Penerbit FKUI, 2010), hlm 131

³⁰ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, hlm 200.

³¹ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, hlm 149

struktur kepribadian, percaya diri, ketahanan dan kekbalan baik fisik maupun mental serta beradaptasi dan menyelesaikan stressor psikososial pada diri seseorang. Psikoterapi agama Islam adalah jenis terapi kejiwaan yang berisikan rujukan kitab suci Al-Qur'an dan Hdits Nabi Muhammad Saw.⁴³ Dalil ini merupakan mempunyai arti larangan, anjuran, pedoman, doa dan dzikir serta asma'ul husna. Perbedaannya dengan terapi konvensional terletak pada muatan agama yang merupakan dari pedoman manusia itu sendiri. Semua itu bertujuan supaya manusia bisa menjalani hidup dengan baik

Sehubungan dengan pentingnya dimensi agama dalam kesehatan, WHO (*World Health Organization*) menyatakan ada empat pilar kesehatan manusia seutuhnya yaitu sehat secara jasmani, psikologi, sosial dan spiritual.⁴⁴ Menurut Dadang Hawari bahwa ada empat dimensi dalam hidup manusia, yaitu:

- a. Agama/spiritual yang merupakan fitrah manusia yang menjadi sumber kebutuhan dasar manusia yang mengandung nilai-nilai moral, etika dan hukum. Dengan kata lain seseorang yang mempunyai nilai-nilai tersebut berarti ia beragama.
- b. Organo-biologik yang berarti fisik atau jasmani termasuk susunan saraf pusat, yang perkembangannya memerlukan makanan yang bergizi, bebas dari penyakit yang bermula dari pembuahan di dalam kandungan, kemudian lahir sebagai bayi dan bermuatra pada proses perkembangan selanjutnya.

⁴³ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, (Jakarta: Nalai Penerbit FKUI, 2010), hlm. 11

⁴⁴ Dadang Hawari, *Panduan Psikoterapi Agama (Islam)*, hlm. 9

- c. Psiko-edukatif, pendidikan yang diberikan oleh orang tua termasuk pendidikan agama. Orang tua merupakan tokoh imitasi dan identifikasi anak terhadap orang tuanya.⁴⁵
- d. Sosial-budaya, kepribadian seseorang yang dipengaruhi kultur budaya dan lingkungan sosial budaya.

Menurut Dadang Hawari pasien yang mendapatkan pengobatan tambahan terapi psikoreligius menunjukkan perbaikan yang bermakna dari gejala-gejala kecemasannya dibandingkan dengan pasien yang hanya mendapat terapi konvensional. Karena dipandang dari kesehatan psikis, dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Oleh karenanya terapi psikoreligius sangat penting, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimis.⁴⁶

Ada banyak terapi psikoreligius yang digunakan untuk pengobatan salah satunya dzikir. Dadang Hawari mengatakan bahwasannya dzikir tidak bersifat kaku, tetapi ada banyak arti dari kalimat-kalimat dzikir diantaranya mengucapkan kalimat-kalimat ampunan, berdoa, melakukan hal-hal yang baik seperti bersabar, bersedekah dan lain sebagainya. Dan untuk dzikir sendiri bagaimana cara penerapannya sebenarnya sama seperti pada umumnya membaca tasbeeh, thmaid, takbir, hauqalah, hasballah, istighfar, dan

⁴⁵ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi*, hlm 6.

⁴⁶ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi*, hlm 115.

baaqiyaatush shalihat. Hanya saja sebelum melaksanakan terapi dzikir ini ada ketentuan atau resep dalam melakukan dzikir itu sendiri.⁴⁷

Dalam konteks ini pemikirannya Dadang Hawari yang relevan yang bersandar kepada Al-Quran dan Hadits. Alasan lainnya karena belum ada ditemukan bahwasannya terapi psikoreligius kurang efektif digunakan untuk menyembuhkan segala penyakit. Hal sebaliknya justru pendekatan agama dalam diri seseorang akan mempercepat penyembuhan karena sudah sepatutnya seseorang meminta kesembuhan kepada yang Maha menyembuhkan.

Psikoterapi dzikir merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis. Melalui psikoterapi dzikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat thayyibah yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan dzikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas dalam menjalankan sesuatu yang membuat seseorang mengalami ketakutan, cemas dan kekhawatiran. Selain itu, melalui dzikir, terbangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi diri seseorang dalam menghadapi masa tua mereka secara lebih baik dan berkualitas.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi*, hlm. 116.

Psikoterapi dzikir ini dimaksudkan untuk memberikan ketenangan jiwa sehingga penderita tidak merasa takut, khawatir dan gelisah. Dalam hal ini kondisi psikologis pasca dzikir dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karena melalui dzikir hati merasa tenang. Psikoterapi dzikir yang telah dilaksanakan akan mencapai tahapan dimana kemampuan menilai realitas sudah kembali pulih dan pemahaman diri sudah baik.⁴⁸

3. Aktualisasi Terapi Dzikir Dadang Hawari berdasarkan Kasus Kecemasan

Ketika seseorang ingin menghilangkan rasa cemasnya maka yang dilakukan yaitu dzikir, adapun tahap-tahap yang dilakukan disetiap gejala berbeda-beda. Dzikir yang dilakukan sesuai kasus yaitu sebagai berikut:

a. Kecemasan Ibu Karena Anak Mengonsumsi NAPZA

Kasus yang pertama yaitu ibu yang mencemaskan anaknya mengonsumsi NAZA (putaw). Perawatan yang diberikan dokter yaitu bertobat dan berobat, artinya secara medis disertai doa dan dzikir. Perawatan yang dilakukan sebagai berikut program menghilangkan kecanduan heroin lamanya kurang lebih tiga minggu. Selama tiga minggu ini, seorang anak tidak boleh ke luar, tidak boleh melakukan kontak baik secara *offline* maupun *online*.⁴⁹

⁴⁸ Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktik Psikiatri Dan Psikologi*, hlm. 121.

⁴⁹ Dadang Hawari., *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, hlm. 56.

Anjuran yang dilakukan selama di rumah yaitu minum obat secara teratur, makan dan minum dengan bergizi yang baik dan kalori tinggi, tidur cukup, dan ibadah salat, berdoa dan berdzikir. Dan setelah itu seorang anak diharuskan untuk kontrol seminggu dua kali untuk melihat perkembangannya dengan dilakukan pemeriksaan urine. Setelah beberapa minggu, seorang anak mulai bosan di rumah dan ia sering minta keluar, hingga suatu malam ia kecolongan mengonsumsi heroin kembali.

Dokternya pun bertanya sejauh mana seorang anak menjalankan ibadah-ibadahnya seperti salat lima waktu, berdoa dan berdzikir. Dan orang tuanya pun menjawab, bahwasannya anjuran dokter tidak sepenuhnya dijalankan hanya sesekali saja. Hingga seorang anak mematuhi anjuran yang diberikan dokter dan orang tuanya pun turut pula berdoa dan berdzikir untuk kesembuhan dan keselamatan anak yang disertai dengan membayar zakat, infaq dan sedekah. Setelah beberapa lama kemudian, mendapat kabar dari orang tua. Sang anak sudah berubah 180 derajat, ia telah menjadi anak yang penurut, selalu melakukan ibadah baik sunah dan wajib tanpa perlu diingatkan, betah di rumah, apa lagi malam hari, dan tidak mau pacaran.⁵⁰

⁵⁰ Dadang Hawari., *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, hlm. 58.

b. Seorang Istri Cemas Karena Trauma Suami Selingkuh

Kasus yang kedua yaitu, seorang istri cemas karena trauma suami selingkuh.

Adapun tuntunan *psikoreligius* yang dilakukan seorang istri yaitu:

أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (٤٥)

Artinya: “Dirikanlah sholat, karena sesungguhnya salat itu dapat mencegah kamu dari perbuatan keji dan mungkar” (Q.S. 29:45).⁵¹

Suami dianjurkan untuk menjalankan solat “taubatan nasuha”, yaitu solat malam hari untuk memohon ampunan-Nya atas kesalahan masa lalu (perselingkuhan) dan berjanji pada-Nya untuk tidak mengulanginya kembali lagi. Untuk seorang istri diberikan tuntunan doa yang intinya memohon kepada Allah Swt, supaya suaminya selalu dalam taufiq dan hidayahNya, dikuatkan iman dan takwanya dalam menghadapi cobaan dan godaan kehidupan.⁵²

Khususnya untuk suami dianjurkan agar selalu ingat kepada Allah Swt (*dzikrullah*) karena sesungguhnya Allah akan selalu bersama kita selama kita ingat kepadaNya, dan juga Allah itu Maha Pengasih, Penyayang dan Pengampun. Setelah menjalani terapi medis-psikiatrik dan psikoreligius selama kurang lebih sebulan, keluhan-keluhan seorang istri berangsur pulih

⁵¹ Kementrian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahan*, (Jakarta: Lautan Lestari), hlm. 401.

⁵² Dadang Hawari., *Doa dan Dzikir sebagai pelengkap terapi medis*, hlm. 63.

dan hubungan mereka pun hangat kembali. Sementara sang suami juga sudah terbebas dari rasa cemas dan berdosa.

c. Kecemasan Karena Kehilangan Jabatan

Kasus yang ketiga yaitu seorang pria yang mengalami kecemasan dan depresi disebabkan karena kehilangan jabatan secara tiba-tiba, secara garis besar terapi *psikoreligius* yang diberikan kepada pria tersebut yaitu :

1. Bahwa musibah yang dialaminya, seharusnya dijadikan sebuah cobaan, dan setiap musibah yang dialami pasti ada hikmahnya.
2. Seorang pria harus lebih fokus menjalankan ibadah baik itu wajib ataupun sunnah, karena bukan hanya ritual tetapi harus dihayati dan diamalkan. Selain itu sholat tahajjud di malam hari, berdoa dan berdzikir setiap usai sholat atau ketika ada waktu luang.
3. Menerima kenyataan dengan ikhlas terhadap yang dialami saat ini, karena ini merupakan upaya agar terhindar dari stres.⁵³

d. Kecemasan Karena Perselingkuhan

Kasus yang keempat yaitu merasa berdosa karena pernah berselingkuh, selain terapi medis-psikiatrias dan obat anti cemas maupun depresi. Ia juga memperoleh terapi psikoreligius sesuai dengan tuntunan agama Islam, yaitu:

⁵³ Dadang Hawari., *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, hlm. 58.

1. Menjalankan sholat “*taubatan nasuha*”, yaitu sholat tengah malam dengan niat mohon ampunan Allah atas kesalahan yang telah dilakukannya, serta berjanji tidak mengulanginya lagi baik. Setelah itu, berdoa dan berdzikir dengan penuh khusyu’ serta yakin bahwa Allah Maha Pengasih, Maha Penyayang dan Pengampun.
2. Sholat wajib lima waktu, disertai berdoa dan berdzikir.
3. Berbusana lebih baik lagi, yaitu tertutup supaya tidak mengundang niat buruk dari kaum laki-laki.
4. Tidak lagi menerima hadiahapapun dari atasan, serta ajakan seperti makan siang, lembur atau diajak pulang dan yang lainnya.
5. Serta yakin bahwa Allah Swt akan mengampuni kesalahan yang telah diperbuat.⁵⁴

⁵⁴ Dadang Hawari., *Doa Dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, hlm. 70.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dari uraian bab sebelumnya maka penelitian yang berjudul dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi kecemasan menurut Dadang Hawari dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Dari beberapa definisi yang sudah dipaparkan bahwasannya kecemasan merupakan (*ansietas/anxiety*) gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Sedangkan dzikir bahwasannya tidak hanya terbatas pada bacaan doa dan dzikirnya itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan dzikir dan doa, sholat dan segala kebaikan. Oleh karena itu dianjurkan setiap waktu kita selalu ingat (berdzikir) kepada Allah Swt.
2. Dapat disimpulkan dalam menjalani terapi dzikir ini yaitu dengan menggunakan teknik dan bacaan sesuai yang disampaikan Dadang hawari seperti membaca tasbih, istighfar dan kalimat dzikir lainnya.

Adapun untuk fungsinya bahwasannya dzikir mempunyai unsur terapi psikoreligius yang memberikan harapan dan percaya diri serta kepasrahan kepada Allah. Unsur psikoreligius ini dalam kaitannya dengan cabang ilmu “*psiko-neuro-endokrinologi*” memperkuat serta mengembalikan imunitas atau kekebalan tubuh. Selain itu dzikir juga mempunyai kekuatan spiritual/ kerohanian/ ke-Tuhanan ini, melalui sistem saraf yang diteruskan ke kelenjar hormon, memulihkan keseimbangan hormonal, imunitas tubuh pulih sehingga pertumbuhan sel-sel radikal terhambat, terhenti bahkan bisa hilang kembali menjadi sel yang normal.

B. Saran

Bimbingan dan konseling Islam memandang semua secara menyeluruh kemudian diterapkan dalam proses terapi dalam permasalahan kecemasan pada diri manusia, beberapa saran yang dapat penulis kemukakan disini adalah sebagai berikut:

1. Bahwa penelitian tentang dzikir sebagai psikoterapi Islam dalam mengatasi kecemasan menurut pemikiran Dadang Hawari diharapkan bisa dikaji lebih dalam lagi. Karena masih banyak teori keilmuannya yang dibidang psikoterapi Islam dalam aspek agama yang harus peneliti lanjut kaji lagi lebih dalam, sehingga peneliti lain mendapatkan pengetahuan dalam wawasan pemikiran Dadang

Hawari, terhadap terapi holistik guna menambah wawasan pemikiran peneliti.

2. Penulis sadar masih banyak kekurangan, sehingga penelitian tentang Psikoterapi dzikir menurut pemikiran Dadang Hawari penulis harapkan bisa mengkaji lebih dalam lagi mengenai latar belakang pemikirannya, tentang teori keilmuannya terhadap terapi tersebut.
3. Penerbit buku hendaknya lebih bisa menambah wawasan pemikiran, pengetahuan, dan keilmuannya dibidang psikoterapi Islam terutama dalam mengatasi persoalan - persoalan yang dihadapi klien agar bisa dijadikan referensi bagi konselor atau terapis Islam dalam melaksanakan proses terapi secara efektif.