

Dzikir dalam arti sempit yaitu menyebut asma – asma agung dalam berbagai kesempatan. Sedangkan dalam arti yang luas, zikir mencakup pengertian mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah yang telah diberikan kepada kita sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Dzikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah SWT semata sehingga mampu memberi sugesti penyembuhannya, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi relaksasi.¹²

Dzikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat – sifat-Nya. Pengertian dzikir tidak terbatas pada bacaan zikirnya itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan, sholat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana diperintahkan dalam agama. Dengan demikian, yang dimaksud dengan do'a dan dzikir adalah suatu amalan dalam bentuk kata – kata yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat nama dan sifat-Nya.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a dan dzikir mengandung unsur Psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi dan psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme.

¹² Mohammad Fatihuddin, *Konseling Spiritual Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Santri Tahfiz Al-Qur'an di Pondok Pesantren Miftahul Hikmah Al-Haruny Santren JambuwokTrowulan Mojokerto*, (Surabaya: Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA, 2017). Skripsi, hal. 57

menyebut-nyebut kebesaran nenek moyang mereka itu dalam pidato mereka. Ketika telah memeluk agama Islam, Nabi memerintahkan mereka hadir di Arafah untuk *wukuf* kemudian menuju *mudzdalifah*. Setelah *mabit* di *mudzdalifah* mereka diperintahkan untuk meninggalkan tempat itu dengan tidak menunjukkan perbedaan diantara mereka (dengan cara menyebut kebesaran nenek moyang) seperti yang mereka lakukan pada masa pra Islam.

Berbeda dengan Ibnu Katsir, yaitu Mahmud Hijazi menafsirkan ayat ini dengan mengatakan, bila kamu selesai mengerjakan haji maka berdzikirlah kepada Tuhanmu dengan baik (dengan cara menyebut-nyebut nama Allah) sebagaimana kamu menyebut-nyebut nama nenek moyangmu sewaktu kamu *jahiliyah* atau sebutlah nama Allah itu lebih keras daripada kamu menyebut-nyebut nama nenek moyangmu itu. Begitu pun penafsiran Ibnu Abbas, seperti terdapat dalam kitab *Tanwir al Miqbas* ketika menafsirkan kata *aw asyadda dzikro* yang berarti menyebut Allah dengan mengatakan “Ya Abba” seperti menyebut nenek moyang “Ya Allah”.

Dua pendapat mufasir di atas mengarahkan kita pada kesimpulan bahwa menyebut nama Allah dalam pengertian dzikrullah dianjurkan setelah menunaikan ibadah haji,. Dzikrullah tersebut dikerjakan dengan suara keras, bahkan boleh dengan suara yang lebih keras daripada suara jahiliyah tatkala mereka menyebut nama nenek moyang mereka ketika berhaji.

Ulama ahli ma'rifat mengatakan bahwa untuk mencapai ma'rifat kepada Allah bisa diperoleh dengan kebeningan hati. Sedangkan kebeningan hati itu bisa dicapai dengan suatu *thoriqoh* (cara), diantaranya banyak berdzikir kepada Allah. Jadi, ma'rifat tidak akan bisa diperoleh jika hati kita busuk penuh dengan kesombongan, ria, takabur, iri dengki, dendam, pemaarah, malas beribadah dan lain-lain. Oleh sebab itu dzikir diantara salah satu cara (*thiriqoh*) untuk membersihkan hati.

Sebab, manusia sering menyalahgunakan fitrah yang diberikan Tuhan, sehingga hati mereka menjadi keras. Sifat-sifat yang tidak terpuji tersebut, mendorong manusia memiliki hati yang keras melebihi batu. Hal tersebut sebagaimana kalimat yang tercantum dalam Al Quran surat Al Baqoroh ayat 74: "*tsumma qosat quluubukumminba'di dzaalika fahiya kal hijaaroti aw asyaddu qoswatun*", artinya "*Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi*". Dari ayat tersebut hati manusia yang membangkang terhadap Allah menjadikan hatinya keras bagaikan batu bahkan lebih keras daripada batu.

Maka, jalan keluarnya untuk melembutkan hati yang telah keras bagaikan batu sehingga kembali tunduk kepada Allah, sebagaimana Ulama ahli ma'rifat mengatakan penafsirkan ayat tersebut, sebagaimana dalam kitab *miftahu Ash-Sshudur* karya Sulthon Awliya Assayyid Asy-Syekh Al-'Alamah 'Al-'Arif billah Ahmad Shohibul wafa Tajul 'Arifin r.a. bahwa "*fakamaa annal hajarolaa yankasiru illa biquwwatin dlorbil muawwil fakadzaalikal qolbu laayankasiru illa biquwwati*

3. Dzikir dengan tiga dharb: sang Dzakir mesti duduk bersila. Ia mengenakan ketukan ini sekali pada lutut kaki kanannya, lalu pada lutut kaki kirinya dan terakhir pada hati. Ketukan ini mesti lebih kuat dan lebih keras.
4. Dzikir dengan empat dharb: sang Dzakir sang Dzakir mesti duduk bersila. Ia mengenakan ketukan ini sekali pada lutut kaki kanannya, kemudian pada lutut kaki kirinya, lalu pada hatinya, terakhir pada yang ada di depannya. Dharb terakhir ini mestilah dilakukan dengan suara kuat dan dipanjangkan.

Ketika efek – efek baik dari dzikir keras timbul dalam diri dzakir, yakni api kerinduan pada Allah tersulut dan nama Allah membuat hatinya bahagia, serta bisikan – bisikan jahat dan perasaan munafik sepenuhnya menjadi hilang atau berkurang sama sekali.³⁴ Dalam kitab *Tanwirul Quluub* dijelaskan cara gerakan dzikir agar terjaga dari datangnya Syetan, merujuk Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al'Arof ayat 17: “*Demi Allah (kami Syetan) akan datang kepada manusia melalui arah depan, arah belakang, arah kanan dan arah kiri*”. Ayat ini menunjukkan arah datangnya syetan untuk menggoda manusia agar menjadi ingkar terhadap Allah. Jelas, sasarannya manusia melalui empat arah; 1. Depan, 2. Belakang, 3. Kanan, 4. Kiri. Maka, dzikirnya pun harus menutup empat arah. Dalam kitab *Tanwirul Qulub*: ucapkan kalimat “LAA” dengan diarahkan dari

³⁴ Mir Valiuddin, *Dzikir & Kontemplasi dalam Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), hal. 125

jumlah banyak yang terbaik, karena ibarat memasukkan muatan, tepat pada kapasitas tempatnya. Demikian juga ada yang meyakini bahwa jumlah itu adalah dosis yang ditetapkan dan komposisi obat yang diramu oleh syekh sebagai dokter rohani, dan sepenuhnya menjadi hak mursyid atau syekh yang sudah *Kamil Mukammal*.⁴³

Ulama tasawuf memberikan metode atau cara untuk menutupnya berdasarkan keterangan diatas, yaitu pintu pertama dari depan dan dari belakang, diartikan dari tengah dada kemudian tutup dengan kata “*Laa*”. Sehingga waktu mengucapkan dirasakan betul bahwa seolah – olah ada sesuatu yang berjalan di tengah dadanya dari bawah pusar sampai ke kepala, yaitu kalimat “*Laa*”. Kemudian kepala diturunkan perlahan – lahan ke sebelah kanan untuk menutup pintu kedua, yaitu dengan kata “*laaha*”, kemudian kepala diturunkan ke sebelah kiri untuk menutup pintu ketiga, yaitu dengan kata “*Ilaallah*” yang dhembuskan secara kuat sehingga terasa getarnya di dalam hati seolah – olah membakar semua kotoran hati.

Amaliah *dzikir jahar* ini dilaksanakan khususnya setelah shalat baik shalat wajib maupun shalat sunah, adapun hitungnya (minimal) 3 kali kalau dalam kondisi “sempit” (tidak mempunyai waktu) atau (minimal) 165 kali apabila waktunya longgar. Jadi dapat disimpulkan fungsi *dzikir jahar* ini

⁴³ Kharisudin Aqib, *Al Hikmah (Memahami Teosofi Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah)*, (Ujung Pandang: CV Dunia Ilmu, 1997), hal. 181

memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu selalu dirasakan.⁴⁷ Freud berasumsi bahwa kecemasan disebabkan oleh perasaan tidak berdaya yang luar biasa, kecemasan ditimbulkan oleh faktor eksternal. Apabila timbul kecemasan, ia akan memotivasi individu melakukan sesuatu yang terlihat dengan kondisi fisiknya.

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang ditandai dengan gejala – gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respons – respons fisiologis.⁴⁸

Menurut Priest, kecemasan adalah suatu perasaan yang dirasakan ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi. Seperti merasakan ketakutan, tidak tentu, bingung dan merasa takut akan kesalahan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang, kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut.⁴⁹

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang timbul karena adanya tekanan perasaan yang tidak jelas penyebabnya, seperti tekanan – tekanan

⁴⁷ Yustinus Semiun, *Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta: KANISIUS, 2006), hal. 87

⁴⁸ V. Mark Durand & David H. Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hal. 159

⁴⁹ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal.

(dilaksanakan bersama – sama dengan aparat penegak hukum) dengan tujuan agar mereka setelah menjalani pidananya dapat kembali menjadi warga masyarakat yang baik. Orang yang dipenjara berarti siapa pun yang dirampas kebebasan pribadinya sebagai akibat hukuman karena suatu pelanggaran. Meskipun instrumen internasional dan instrumen lokal menyebutkan bahwa putusan pidana penjara adalah pilihan terakhir dan harus diputuskan dengan amat hati – hati dengan pertimbangan yang seksama bahwa tidak ada alternatif lain yang memadai untuk merehabilitasi anak pelaku pelanggaran hukum pidana, tetapi realita menunjukkan banyak anak – anak yang diberi hukuman penjara. Terhadap anak – anak ini telah diberikan hak atas jaminan standar perlakuan minimum orang – orang yang dipidana penjara dan haknya sebagai anak. Hak tersebut di antaranya adalah hak ditahan di tempat yang khusus bagi anak dan jaminan bahwa anak – anak ini memperoleh manfaat atas program – program kegiatan yang dilakukan oleh lembaga, hak untuk tidak menjadi sasaran hukuman dan penganiayaan dan jaminan atas kebutuhan – kebutuhannya yang khas sesuai umur, jenis kelamin, pelanggaran dan minatnya.

Menghilangkan kebebasan berarti bentuk penahanan atau hukuman penjara apapun atau penempatan seseorang pada suatu tempat penahanan, dimana orang tersebut tidak diperkenankan pergi sesukanya, atas perintah suatu pihak kehakiman, administrasi atau pihak umum lainnya.⁶⁸

⁶⁸ Purnianti, Mamik Sri Supatmi, dan Ni Made Martini Tinduk, *Analisa Situasi Sistem Peradilan Pidana Anak (Juvenile Justice System) di Indonesia*, (Jakarta: Unicef, 2004), hal. 124

ini adalah dua orang pengasuh sekaligus terapi Pondok Pesantren Al-Qadir Cangkringan. Subjek penelitian ini adalah tiga orang klien yang sedang melakukan proses rehabilitasi gangguan jiwa di Pondok Pesantren Al-Qadir. Sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama menggunakan model dzikir sebagai teknik terapi.

2. Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Zikir Dalam Menangani Fasiq (Seorang Pemuda di Desa Putat Kebomas Kabupaten Gresik). (Skripsi Munawaroh, UIN Sunan Ampel, 2015).

Peneliti menggunakan analisis deskripsi Komparatif Kualitatif yang bersifat non statistik dalam menganalisis kegiatan atau proses bimbingan konseling yang dilakukan konselor dengan dengan praktik Zikir sebagai salah satu terapi dalam menangani masalah klien yang menjadi orang fasiq di desa Kebomas Gresik. Berdasarkan penelitian masalah dan kesimpulan tersebut, peneliti cukup berhasil merubah klien ke sikap yang lebih baik terbukti dalam standart uji penelitian sebesar 60%.

Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama menggunakan model dzikir sebagai teknik terapi.

3. Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. (Skripsi Puji Arofah, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2006).

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif Korelasional, yaitu penelitian yang meneliti tentang ada tidaknya hubungan antara variabel – variabel yang diteliti. Variabel Bebas: Strategi Koping, dan Variabel Terikat: Kecemasan Menghadapi Masa Depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi koping dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa menikah dan belum menikah. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara strategi koping dengan kecemasan menghadapi masa depan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIE Ash-Sholeh Pemalang yang sudah menikah dan belum menikah. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota purposive non random sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 70 orang mahasiswa yang terdiri 35 mahasiswa yang sudah menikah dan 35 mahasiswa yang belum menikah. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi masa depan dan skala strategi koping. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara strategi koping dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa yang sudah menikah dan yang belum menikah.

Adapun persamaan dalam penelitian ini adalah sama – sama memakai subjek penelitian yang klien yang bertipe kecemasan menghadapi masa depan (variabel terikat).