

**DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENSTABILKAN TINGKAT EMOSIONAL
ORANG TUA MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA PRESPEKTIF**

IMAM AL-GHAZALI

(Studi Kasus di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo)

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Tia Sal Syabila (E77219053)

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS NEGERI ISLAM SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tia Sal Syabila
Nim : E77219053
Angkatan : 2019
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Institusi : Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang berjudul "Terapi Dzikir dalam Prespektif Imam Al-Ghazali Sebagai Upaya Menstabilkan Tingka Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja di Perumahan Griya Kebon Agung 1, Sukodono Sidoarjo" ini adalah hasil karya saya sendiri, kecuali pada hal-hal yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya, 7 Juli 2023



Tia Sal Syabila

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini untuk menyetujui

Nama : Tia Sal Syabila

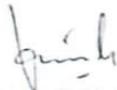
Nim : E77219053

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : "Terapi Dzikir dalam Prespektid Imam Al-Ghazali Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang tua Menghadapi Kenakalan Remaja di Perumahan Griya Kebon Agung I Sukodono, Sidoarjo"

Disetujui pada

Pembimbing



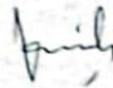
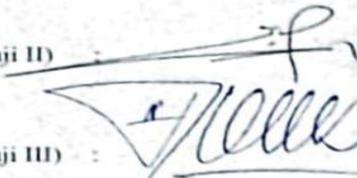
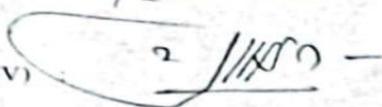
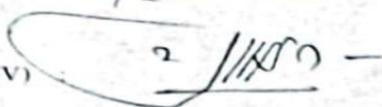
Dr. Muktafi, M.Ag.

NIP. 196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Dzikir sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua dalam Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali" yang ditulis oleh Tia Sal Syabila telah di uji oleh di depan Tim penguji pada tanggal 14 Juli 2023:

Tim Penguji:

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------|---|
| 1. Dr. H. Muktafi, M.Ag. | (Penguji I) : |  |
| 2. Dra. Khodijah, M.Si. | (Penguji II) : |  |
| 3. Dr. Mukhammad Zamzami, Lc, M.Fil.I | (Penguji III) : |  |
| 4. Dr. H. Kasno, M.Ag | (Penguji IV) : |  |

Surabaya, 14 Juli 2023



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP 19700813200501103



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tia Sal Syabila
NIM : E77219053
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf Dan Psikoterapi
E. mail address : tsalsyabila@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Dzikir sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali (Studi Kasus di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juli 2023

Penulis

Tiaul

(Tia Sal Syabila)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama : Tia Sal Syabila

Nim : E7721053

Judul : Dzikir sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua dalam Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali

Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi ini memfokuskan permasalahan kekosongan spiritual di masyarakat saat ini. Penulis mengeksplorasi bagaimana kemajuan sains dan rasionalisme mungkin tidak hanya untuk memenuhi keinginan manusia akan nilai transendental, dan bagaimana komponen agama yang seimbang dapat membantu mengatasi masalah ini. Penelitian ini secara khusus mendalami ilmu tasawuf, dengan memfokuskan kitab *Ihya' Ulumuddin* karya Imam Al-Ghazali.

Penulisan ini mengambil pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis konsep-konsep yang disajikan dalam buku-buku kitab karya Imam Al-Ghazali. Ini memungkinkan untuk pemahaman yang lebih dalam tentang topik yang akan dibahas. Dan di dalam rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu dzikir apa yang sesuai dengan kitab Imam Al-Ghazali dan apa saja efek pengobatan dzikir yang diterapkan oleh para peneliti dalam emosional orang tua di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono Sidoarjo.

Tujuan penelitian ini ialah bahwasannya permasalahan yang terjadi yaitu: kecemasan tingkat emosional orang tua, kenakalan remaja yang terjadi di anak yang memasuki usia remaja, zaman modern yang semakin canggih, kurangnya pemahaman manfaat dzikir, dan bagaimana cara orang tua mengontrol emosinya. Inilah mengapa terapi dzikir diperlukan dalam kehidupan saat ini, karena pada kenyataannya banyak orang saat ini mulai meninggalkan hal-hal duniawi atau menyembah Tuhannya.

Kata kunci: *Dzikir, Terapi, Kenakalan Remaja*

DAFTAR ISI

DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENSTABILKAN TINGKAT EMOSIONAL ORANG TUA MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA PRESPEKTIF	1
IMAM AL-GHAZALI	1
(Studi Kasus di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo).....	1
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	III
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	IV
MOTTO	V
PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	VIII
PEDOMAN TRANSLITERASI	XI
ABSTRAK	XII
DAFTAR ISI.....	X
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
BAB II	21
PENGERTIAN DZIKIR DAN TERAPI DZIKIR	21
A. Pengertian Dzikir	21
B. Manfaat Dzikir	37
C. Macam-macam Dzikir	42
D. Bentuk-bentuk Dzikir dengan Lisan	46
1) Zikir Tahlil	46

2) Zikir Tasbih.....	46
3) Zikir Shalawat.....	47
4) Zikir dalam bentuk do'a.....	48
5. Zikir dalam bentuk hauqolah	53
B. Terapi.....	55
a) Macam-macam metode terapi dalam Tasawuf	59
1) Taubat	59
2) Wara.....	62
3) Zuhud	63
C. Kenakalan Remaja.....	67
a. Pengertian Kenakalan Remaja	67
b. Faktor penyebab Kenakalan Remaja.....	68
D. Dzikir dan Terapi.....	71
1. Dzikir sebagai terapi depresi dan stress	71
a. Psikofarmaka.....	75
b. Relaksasi	77
2. Penerapan Terapi Dzikir dalam penurunan tingkat emosional	78
a) Dzikir pagi dan petang	78
3. Pandangan ulama terhadap pengaruh dzikir terhadap terapi sebagai penyembuhan depresi dan stress	90
a. Pandangan Ulama.....	91
4. Faktor penghambat terapi dzikir	92
a. Faktor penghambat.....	92
b. Faktor makanan haram.....	94
c. Putus asa	95
BAB III.....	102
TERAPI DZIKIR UPAYA MENSTABILKAN TINGKAT EMOSIONAL ORANG TUA MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA PERUM GRIYA KEBON AGUNG 1 SUKODONO SIDOARJO.....	102
A. Tempat dan Waktu penelitian	102

B. Jenis Penelitian	103
C. Subyek Penelitian	104
D. Tema yang diungkap	105
E. Teknik Pengumpulan data	105
F. Analisis Data berlangsung sangat singkat	110
BAB IV	112
ANALISIS	112
A. Konsep Dzikir Imam Al-Ghazali	112
B. Dampak Terapi Dzikir Orang Tua menghadapi Kenakalan Remaja	114
BAB V	117
PENUTUP	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran.....	119
LAMPIRAN	123
DATA INFORMASI	123
LAMPIRAN II	126
PEDOMAN WAWANCARA	126
DAFTAR PUSTAKA	136

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang selalu terhubung, penting untuk menemukan keseimbangan dan memastikan bahwa teknologi tidak menghabiskan hidup kita sepenuhnya. Sementara kemajuan dalam teknologi dapat membawa kemudahan dan peluang untuk pertumbuhan, mereka juga datang dengan potensi tantangan. Salah satu tantangan utama adalah mempertahankan hubungan yang sehat dengan teknologi. Sangat penting untuk menetapkan batasan dan mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan, seperti menghabiskan waktu berkualitas dengan orang tersayang, melakukan latihan fisik, mengejar hobi atau minat secara offline, dan menemukan saat-saat menyendiri untuk refleksi diri.

Selain itu, sangat penting untuk berhati-hati dengan konten yang kita konsumsi secara online. Sebisa mungkin, kita harus mencari informasi positif dan memperkaya yang sejalan dengan nilai-nilai kita. Meskipun tetap mendapat informasi tentang peristiwa terkini itu penting, sama pentingnya untuk menghindari pemaparan yang berlebihan terhadap hal-hal negatif. berita atau lingkungan media sosial beracun yang dapat memengaruhi kesehatan mental secara negatif.

Pada akhirnya, tujuannya adalah untuk memanfaatkan manfaat teknologi sambil memastikannya tidak menjadi sumber stres atau keterputusan dari pengalaman kehidupan nyata. Berjuang untuk keseimbangan kehidupan teknologi yang sehat memungkinkan kita untuk sepenuhnya merangkul modernitas tanpa mengorbankan kesejahteraan kita secara keseluruhan. makhluk. globalisasi mencapai puncaknya, wajar jika orang tua mengkhawatirkan kecanduan anak-anak mereka terhadap teknologi dan alat transportasi. Sangat menantang bagi remaja untuk mengikuti tren zaman yang selalu berubah. Untuk mengatasi kenakalan remaja dan mengelola pengendalian emosi, teknik meditasi seperti dzikir (mengingat Allah) telah terbukti efektif. Terapi dzikir melibatkan belajar dan berlatih mengingat Allah, yang membantu individu menemukan pelipur lara dan mengalihkan fokus mereka dari gangguan duniawi.

Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk berhubungan kembali dengan sifat spiritual seseorang dan mencapai kedamaian batin. Dengan melakukan praktik dzikir secara teratur, individu dapat menumbuhkan rasa perhatian, syukur, dan ketenangan dalam hidup mereka. Penting untuk melengkapi terapi dzikir dengan sesi konseling yang memberikan panduan untuk mengelola kemarahan atau emosi negatif yang berlebihan. Pendekatan holistik ini bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengatasi aspek spiritual dan psikologis dari kehidupan individu. Dari

beberapa sikap lain, asalkan Anda mengarahkan semua minat Anda untuk berdzikir kepada Allah¹.

Dzikirullah merupakan kegiatan mengingat Allah dan keagungan-Nya. Yang bentuk kegiatan beribadah dan perbuatan yang diinginkan bersama dengan tasbih, tahmid, berdoa, belajar Alquran, berdoa untuk melakukan perbuatan baik dan menyelamatkan diri dari kejahatan². Kita akan merasakan ketenangan pikiran dalam diri kita. Manusia dapat merasakan pengawasannya hingga dapat bisa mendapatkan pengampunannya, serta akan tertanam dalam keridhaan dan kelapangan dalam hatinya³. . Begitu pun sebagian hal berpendapat jenis emosi memiliki banyak jenis antara lain: amarah, kesedihan, kenikmatan, cinta, terkejut, malu.⁴ Dzikir memiliki makna yang mendalam. Terlibat dalam praktik dzikir secara teratur memungkinkan individu untuk menumbuhkan rasa kesadaran spiritual yang mendalam, yang dapat menghasilkan kedamaian dan ketenangan batin. Dengan secara konsisten membaca atau merenungkan nama dan sifat Allah, seseorang dapat mengembangkan ikatan yang kuat dengan Penciptanya. Melalui dzikir yang berulang-ulang kepada Allah, individu dapat mengalami perubahan pola

¹Al-Ghazali, *Asrar Al-Adzkar Wa Ad-Da'awat, Ahli Bahasa, Muhammad Al-Baqir, Rahasia Dzikir Dan Doa* (Bandung: Karisma, 1999).

²Hasby Ash-Shidqy, 'Pedoman Dzikir Dan Do'a', Cet Ke-2 (Jakarta: Bulan Bintang), p. 200.

³Agus Santoso, *Terapi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013).

⁴Nofrans Eka Saputra Trianto Safari, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009).

pikir—kesadaran bahwa mereka dapat mengatasi tantangan dan kesulitan dengan pertolongan Tuhan. Pengakuan ini menumbuhkan rasa ketergantungan pada bimbingan dan dukungan Tuhan, yang mengarah pada peningkatan iman dan kedekatan dengan-Nya.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun dzikir merupakan bagian integral dari spiritualitas Islam, dzikir harus dilengkapi dengan aspek-aspek lain dari praktik keagamaan seperti shalat, mencari ilmu, dan mengikuti prinsip-prinsip etika. Dzikir akan membuat seseorang merasa lebih tenang⁵. Banyak hal yang akan terjadi jika kita didalam dirinya mengamalkan dzikir, hal ini disebabkan karena dari berdzikir itu sendiri mengamalkannya dan tergantung juga siapa yang mengajarkan amalam dzikir tersebut.

Salah satu bacaan dzikir, istighfar merupakan kalimat yang memuat huruf *jahr*. Sungguh, manfaat membaca istighfar (memohon ampunan) sebagaimana disebutkan dalam hadits yang Anda bagikan sangat besar. Sabda Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwasannya Allah SWT berjanji barang siapa yang memohon ampunan melalui istighfar dapat mendatangkan banyak keberkahan dan hasil yang positif. Istighfar adalah tindakan bertaubat kepada Allah SWT, mengakui kesalahan seseorang dan memohon ampunan-Nya.

⁵Ahmad Rusdi Olivia Dwi Kumala, Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza', *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11 (2019), 3.

Melalui istighfar, individu dapat menemukan pelipur lara di saat susah dan tertekan. Berpaling kepada Allah SWT dengan taubat yang tulus membuka pintu rahmat dan hidayah-Nya. Itu memungkinkan kita melepaskan beban, menemukan kedamaian batin, dan mencari solusi untuk masalah kita. Apalagi istighfar berpotensi menarik rezeki dari sumber yang tidak terduga. Ketika kita dengan tulus memohon ampunan dari Allah SWT, itu menunjukkan kerendahan hati dan ketergantungan hanya kepada-Nya. Sebagai tanggapan, Dia mungkin memberkati kita dengan bekal atau kesempatan yang tidak pernah kita antisipasi.

Penting untuk diingat bahwa sementara istighfar memiliki makna spiritual yang besar, itu harus disertai dengan penyesalan yang tulus atas tindakan masa lalu dan komitmen yang tulus untuk berubah menjadi lebih baik. Istighfar tidak membebaskan kita dari mengambil tanggung jawab atas tindakan kita tetapi berfungsi sebagai sarana untuk mencari pengampunan dan pertobatan untuk tumbuh secara spiritual dan meningkatkan diri kita sebagai individu.

Hadits yang indah ini menekankan keutamaan dan kekuatan terapi dzikir, khususnya melalui amalan istighfar. Ini menandakan bahwa memohon ampunan kepada Allah tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk bertaubat tetapi juga membawa berkah yang luar biasa dan bantuan ilahi dalam berbagai aspek kehidupan kita. Dengan menggabungkan terapi dzikir ke dalam

penelitian ini, penulis dapat menjelajahi bagaimana bentuk ingatan khusus ini memengaruhi kesejahteraan emosional, spiritualitas, dan kepuasan hidup individu secara keseluruhan. Anda mungkin menyelidiki pengaruhnya terhadap pengurangan stres, ketahanan psikologis, atau bahkan hubungan antar-pribadi.

Ingatlah untuk mendekati penelitian ini, dengan pikiran terbuka dan pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan ahli atau sarjana yang berpengetahuan luas di bidang ini untuk memastikan akurasi dan kedalaman temuan Anda. Terapi dzikir memang memiliki potensi besar untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan spiritual.. Oleh sebab itu, mengapa penulis memilih judul skripsi “Terapi Dzikir dan Upaya terhadap Tingkat Emosional Orang Tua menghadapi Kenakalan Remaja pada di Perumahan Griya Kebon Agung Sukodono Sidoarjo”. Agar Orang Tua tidak mengalami depresi dan anak tidak mengalami kenakalan yang terjadi akibat pergaulan bebas.

B. Rumusan Masalah

Dapat disimpulkan rumusan masalah di atas, dapat dikembangkan pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

- a) Bagaimana dzikir menurut imam Al-Ghazali?

- b) Bagaimana dampak dzikir terhadap menghadapi kenakalan remaja terhadap tingkat emosional orang tua di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Dengan membahas tujuan penelitian ini, menjadi mungkin untuk mendapatkan wawasan tentang interaksi yang kompleks antara kenakalan remaja dan hubungan orang tua sambil memberikan solusi praktis untuk meningkatkan hubungan keluarga yang lebih sehat untuk mengurangi gejala emosional yang dialami oleh kedua belah pihak yang terlibat, sebagai berikut:

- a) Memberi penjelasan apa saja terapi dzikir yang perlu di terapkan kepada orang tua dan masyarakat
- b) Agar masyarakat sekitar atau orang tua yang memiliki dan menghadapi kenakalan remaja dengan metode terapi dzikir yang saya terapkan bisa mengurangi rasa emosional yang ada pada masyarakat atau orang tua tersebut.

D. Manfaat Penelitian.

Dalam penelitian yang dilakukan, manfaat teoretis dan praktis telah diidentifikasi. Ada beberapa manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengetahuan yang ada dengan memberikan wawasan, perspektif, atau teori baru dalam bidang studi. Ini memperluas pemahaman kita dan memperkaya wacana akademik. Pengembangan Kerangka Konseptual: Melalui kerangka konseptual yang digunakan dalam penelitian, pemahaman yang lebih dalam tentang fenomena kompleks dapat dicapai. Kerangka kerja ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk studi masa depan dan memandu eksplorasi lebih lanjut.

Validasi atau Penyempurnaan Teori yang Ada: Dengan melakukan penyelidikan empiris, peneliti dapat memvalidasi atau menyempurnakan teori yang ada dalam bidangnya masing-masing. Ini meningkatkan kekokohan dan penerapan kerangka kerja teoretis.

2. Pengambilan Keputusan yang Diinformasikan: Penelitian yang dilaksanakan dengan baik memberikan informasi berbasis bukti yang mendukung pengambilan keputusan yang diinformasikan dalam berbagai konteks. Ini memungkinkan individu dan organisasi untuk membuat pilihan yang lebih efektif, mendorong perubahan positif, dan meningkatkan hasil berdasarkan data dan analisis yang andal.

3. Pengaplikasi di masyarakat: Wawasan yang diperoleh dari penelitian ini dapat diterapkan secara praktis di lembaga pendidikan, organisasi atau komunitas terkait. Temuan ini dapat membantu meningkatkan metodologi pengajaran, pengembangan

kebijakan, intervensi sosial, dan bidang lain yang berdampak langsung pada kehidupan masyarakat.

Bahwasannya setiap bagian dari penelitian memiliki kontribusi yang unik untuk kemajuan teoritis dan aplikasi praktis. Bahkan langkah kecil ke depan dapat menyebabkan kemajuan yang signifikan dalam akademisi dan masyarakat yang besar.

E. Kajian Terdahulu

Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk mengalihkan fokus seseorang dari emosi negatif menuju mencari hiburan dan bimbingan dari Allah. Sementara bukti anekdot menunjukkan manfaat ini, akan bermanfaat untuk mengeksplorasi studi penelitian empiris atau mencari bimbingan dari para ahli yang memiliki pengetahuan tentang spiritualitas atau psikologi Islam untuk wawasan lebih jauh tentang efek terapi dzikir pada kesejahteraan emosional.. Pembahasan tentang pengobatan dzikir telah dipelajari oleh banyak peneliti lain, namun jarang sekali penulis bahkan mengamalkan pengobatan dzikir sampai ke tingkat emosional orang tua. Berikut jurnal, buku dan makalah kedokteran yang juga membahas tentang terapi dzikir:

Jurnal yang pertama dari Rahmat Ilyas, dalam jurnalnya yang berjudul “Dzikir dan Ketenangan jiwa: Telaah atas Pemikiran Imam Al-Ghazali”. Kota Bangka Belitung, Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan: Vol. 8. No. 1, 2017.

Jurnal ini membahas tentang Pengaruh dzikir menurut psikologis yaitu dapat mengembalikan kondisi seseorang hilang ingatan⁶.

Jurnal kedua dari Ahmad Rusdi Olivia “Terapi dzikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada penggunaan napza Kota Yogyakarta”, *Jurnal Intervensi Psikologi*: Vol. 11 No. 1, Juni 2019. Jurnal ini membahas tentang penerapan terapi dzikir yang dapat membuat seseorang melakukan dengan baik selagi dia mengingat dan menyebut nama Allah. Ketika seseorang rutin berdzikir dan menjalin kedekatan dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala, maka dapat menimbulkan perasaan kedekatan, kenyamanan, dan keamanan. Hubungan dengan Yang Ilahi ini menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, dan kedamaian batin. Dengan menyadari bahwa mereka berada di bawah pemeliharaan dan perlindungan Allah SWT, individu menemukan penghiburan karena mengetahui bahwa Pencipta mereka selalu ada untuk mereka. Kesadaran ini memupuk rasa aman saat mereka mengarungi tantangan hidup.

Selain itu, dzikir yang dilakukan secara teratur dapat membawa kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam karena seseorang merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Ini berfungsi sebagai pengingat bahwa pemenuhan sejati berasal dari makanan spiritual dan mencari kedekatan dengan Allah SWT. Namun, penting untuk dicatat bahwa sementara dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan emosional seseorang, itu tidak boleh dilihat sebagai pengganti dukungan

⁶Rahmat Ilyas, ‘Dzikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali’, *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8 (2017), 90–106.

atau perawatan kesehatan mental profesional bila diperlukan. Depresi atau kondisi kesehatan mental lainnya memerlukan perawatan komprehensif dari profesional perawatan kesehatan yang berkualitas. Ini termasuk menggabungkan praktik spiritual dengan intervensi medis yang sesuai bila diperlukan

Jurnal ketiga dari Arif Ainur Rofiq “Terapi Islam dengan Thought Stopping dalam mengatasi Hypochondriasis” Kota Surabaya, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* : Vol. 2. No 1, 2019. Jurnal ini membahas tentang proses terapi islam yang dimana memiliki arti yang berarti pengobatan, mengobati, menyembuhkan.

Jurnal keempat dari Aisyatin Kamila dalam jurnalnya yang berjudul “Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan”, Kota Yogyakarta, *Jurnal Intervensi Psikologi* : Vol. 8. No. 1, Desember, 2016. Jurnal ini membahas tentang melalui terapi dzikir akan memberikan efek relaksasi bagi pelakunya, ketakwaan yang mendalam kepada Allah atas kekuasaan dan rahmat-Nya, yang terlihat dari kalimat *Thayyibah* yang rutin dibaca dalam olahraga dzikir jangan takut. Selain itu, petunjuk yang berguna diciptakan melalui dzikir yang membantu menghadapi usia tua dengan lebih baik dan berkualitas⁷.

Jurnal kelima dari Citra Indriani Mandala dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Stress pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi”, Kota Yogyakarta, *Jurnal Ilmiah Psikologi* : Vol. 8. No. 1 Juli 2017. Jurnal

⁷Aisyatin Kamila, ‘Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan’, *UIN Sunan Kali Jaga*, 4 (2020), 40–49.

ini membahas tentang terapi dzikir lebih di tekankan dapatkan pengetahuan dan simpan di kepala Anda. Lalu hadirkan, tanggap, apa yang ada di kepala, apa yang ada di hati dan lisan. masing-masing sesuatu yang dilupakan dan dipadatkan benak⁸.

Jurnal keenam dari Early Maghfiroh Innayati dalam jurnalnya yang berjudul “Dzikir sebagai Kendali Emosi bagi Remaja”, Kota Yogyakarta, Jurnal Aplikasi Ilmu agama-agama : Vol. 6. No. 1, Juni 2006. Jurnal ini membahas tentang dzikir dengan mengingat dan menyebut Nama-nama dan Sifat-sifat Allah secara berulang-ulang baik dalam tasbih, tahmid, shalat, pengajian dan shalat akan memungkinkan seseorang untuk mengelola perasaannya karena kemampuannya dalam menyusun strategi sadar. Biarkan dia menunjukkan perilaku yang harmonis dan pantas baik di dalam maupun di luar. Maka dzikir dapat menjadi peluang tindakan preventif terhadap kemungkinan “kejatuhan” seseorang yang timbul di masyarakat, sekaligus sebagai landasan bagi seseorang untuk berhati-hati dalam mengatasi berbagai masalah sehingga yang melakukannya dapat melakukannya lebih baik⁹.

Jurnal ketujuh dari Daimul ikhsan dalam jurnalnya yang berjudul “Psikoterapi Dzikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental”, Kota Surakarta, Jurnal Academica: Vol. 1. No. 2. Juli Desember, 2017. Jurnal ini membahas tentang Bahwa terapi, meditasi di pondok pesantren Al-Hikmah dapat meningkatkan kepuasan hidup dengan

⁸Citra Indriani Mandala, ‘Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi’, 8 (2017), 30–41.

⁹Early Maghfiroh Innayati, ‘Dzikir Sebagai Kendali Emosi Bagi Remaja’, *UIN Sunan Kali Jaga*, 1, 6 (2005), 83–91.

membawa ketenangan pada beberapa persoalan yang dikemukakan oleh responden dan menciptakan suasana yang baik sekaligus menyelesaikannya secara rutin, dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Latihan terapi meditasi dzikir menggunakan lafadz Subhanallah dapat dijadikan metode yang efektif dalam mengatasi problematika mahasiswa¹⁰.

Jurnal kedelapan dari Endah Wulandari dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Dzikir terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia”, Kota Yogyakarta, Jurnal Intervensi Psikologi : Vol. 6. No. 2. Desember 2014. Jurnal ini membahas tentang dzikir dan doa merupakan dua hal yang berbeda. Doa merupakan komponen dari dzikir yang berisi permohonan ampunan pada Allah, sedang kan dzikir sendiri bermakna permohonan walaupun pelaksanaannya orang yang berdzikir membutuhkan kerendahan hati dan rasa butuh kepada Allah yang membuat dzikir tercantum doa¹¹.

Agus santoso dalam karya tulisnya Terapi Islam, Kota Surabaya, Iain Sunan Ampel, 2014. Buku ini menjelaskan keterkaitan dengan ketataan dalam beribadah kepada Allah SWT¹².

Adi Prasetyo dalam skripsinya yang berjudul Terapi dzikir untuk mengendalikan emosi seorang pendekar persaudaraan setia hati terate di Universitas

¹⁰Daimul Ikhsan, ‘Model Psikoterapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental’, *Academica*, 1.2 (2017).

¹¹Endah wulandari, ‘Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia’, *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 6 (2012).

¹²Agus Santoso.

Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2018. Terapi dzikir ialah ikhtiar manusia kesembuhan fisik maupun psikis dari Allah SWT¹³.

Konsep penggunaan terapi dzikir sebagai infrastruktur untuk menstabilkan tingkat emosi dan mengatasi kenakalan remaja secara spiritual sangatlah menarik. Dengan memasukkan dzikir sebagai bentuk pengobatan, dzikir berpotensi menjadi sarana untuk meringankan tekanan emosional dan meningkatkan kedamaian batin. Dzikir bertindak sebagai obat spiritual, menawarkan pelipur lara bagi hati dan pikiran. Ini memberi individu kesempatan untuk mencari pengampunan dari Allah SWT.

Selain itu, terapi konseling yang menggabungkan dzikir dapat bermanfaat dalam mengurangi beban emosional yang dialami oleh orang tua. Pembacaan kalimat atau nama Allah tertentu selama sesi konseling dapat membantu individu menemukan kenyamanan, mendapatkan perspektif, dan mengembangkan ketahanan dalam menghadapi tantangan hidup. Penting untuk dicatat bahwa sementara bukti anekdot menunjukkan manfaat potensial ini, studi penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi efek terapi dzikir pada kesejahteraan emosional diperlukan untuk memvalidasi keefektifannya.

¹³Adi Prasetyo, *Terapi Dzikir Untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2018).

F. Metode Penelitian

Kegiatan penelitian memberikan kesempatan untuk mengumpulkan informasi langsung dan menangkap permasalahan yang terjadi pada klien terkait dengan pertanyaan penelitian ini. Ingatlah untuk menjaga pertimbangan etis selama studi penulis dengan mendapatkan persetujuan dari klien dan memastikan kerahasiaan saat mendata hasil permasalahan mereka.

1. Bentuk penelitian ini menggunakan penelitian lapangan. Dikarenakan bentuk penelitian dekskripsi, karena penelitian dekskripsi menyajikan gambaran dan klasifikasi yang ada di lapangan.
2. Teknik Pengumpulan data, teknik pengumpulan data sendiri itu dibagi menjadi dua. Yaitu observasi dan wawancara, yang dimana tujuan dari pengumpulan tersebut agar penulis menyusun skripsi mempunyai data-data yang akurat. Berikut pemaparan penjelasan tentang observasi dan wawancara sebagai berikut :
 - a) Observasi ialah kegiatan lapangan dengan cara menulis secara sistematis dengan fakta-fakta yang didapat dari narasumber¹⁴. Metode yang digunakan penulis untuk mengumpulkan data gambaran pelaksanaan kegiatan terapi dzikir tidak disebutkan secara eksplisit. Namun, berdasarkan informasi yang

¹⁴ Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset* (Yogyakarta: Andi Offset, 2002).

diberikan sebelumnya tentang penggunaan pendekatan kualitatif dan penelitian studi kasus.

- b) Metode wawancara ialah percakapan yang dilakukan oleh penulis untuk mendapat informasi dari narasumber¹⁵. Penulis menggunakan metode wawancara secara berstruktur. Tujuan wawancara ialah untuk menemukan permasalahan secara transparan¹⁶.
- c) Dokumentasi, diartikan sebagai etika penulis yang merujuk pada data verbal dalam penelitian, biasanya merujuk pada informasi yang diungkapkan melalui bahasa tertulis atau lisan. Ini dapat mencakup wawancara, survei, dan dokumen tekstual seperti laporan, artikel, atau buku. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa istilah "dokumen" dapat memiliki definisi yang lebih luas bergantung pada konteksnya. Dalam pengertian yang lebih umum, dokumen juga dapat mencakup materi visual seperti foto atau gambar yang menyampaikan informasi.

Foto dapat berfungsi sebagai sumber data yang berharga dalam konteks penelitian tertentu. Mereka dapat menangkap representasi visual dari peristiwa, pengalaman, dan perspektif yang mungkin tidak sepenuhnya disampaikan oleh kata-kata saja.

Peneliti sering menganalisis foto untuk wawasan kualitatif atau memasukkannya ke dalam pendekatan metode campuran bersama data verbal. dan lainnya¹⁷.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997).

¹⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: CV. ALFABETA, 2014).

¹⁷ Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat* (Jakarta: Gramedia, 1981).

3. Teknik Analisis Data: Dalam teknik analisis data ini penulis memproses pengolahan data dan melakukan perhitungan uji hipotesis. Serta mengolah data yang sudah terkumpul terpercaya dari narasumber di lapangan¹⁸.
4. Pengujian Keabsahan: Penulis membutuhkan alat penilaian fakta di tempat untuk menghindari kesalahan. Dengan demikian, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari penelitian dalam hal ini, penulis harus jelas tentang tingkat validitas catatan, termasuk daya tahan pengamatan, dan kemudian menemukan fitur-fitur yang relevan dengan masalah atau masalah. Saya kemudian mencari dan mengkhususkan pada detail tersebut, yaitu “Terapi dzikir dan upaya pada tingkat emosional orang tua dalam mengatasi kenakalan remaja anaknya” di perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo”.
5. Tahap Penelitian:
 - a. Tahap Pralapanan: penulis melakukan persiapan untuk menerapi orang tua memiliki anak yang mengalami kenakalan remaja, selanjutnya penulis melakukan kegiatan secara langsung.
 - b. Tahap Pekerjaan Lapangan: penulis berupaya memaparkan terapi terapi dzikir apa saja yang dilakukan penulis terhadap orang tua.

¹⁸ Lexy J.Moleong, *Metedologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakaria, 2005).

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan penelitian skripsi dengan judul “Terapi Dzikir dalam Prespektif Imam Al-Ghazali sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua menghadapi Kenakalan Remaja di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo” yang dibahas secara terancang pada setiap sub bab. Berikut merupakan rangka yang disajikan secara bab perbab, yaitu:

Bab pertama, pendahuluan di dalam bab ini dibahas tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan

Bab kedua, dalam bab ini membeberkan tentang pengertian umum dzikir, manfaat dzikir, macam-macam dzikir, bentuk-bentuk dzikir dengan lisan. Menjelaskan juga pengertian terapi, pengertian kenakalan remaja, hubungan dzikir dan terapi, penerapan terapi dzikir, pandangan ulama terhadap pengaruh terapi dzikir, dan faktor penghambat terapi dzikir. Dengan menjabarkan pengertian yang lebih luas ini diharapkan sanggup meningkatkan dan menyembuhkan dengan terapi dzikir pada emosi yang terjadi pada para orang tua.

Bab ketiga, dalam bab ini membahas terapi dzikir upaya menstabilkan tingkat emosional orang tua menghadapi kenakalan remaja di perumahan griya kebon agung 1 sukodono, sidoarjo. Yang berisikan tentang tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian yang di gunakan, subyek penelitian yang dipakai dalam arti orang tua yang

menghadapi kenakalan remaja, tema yang diungkap dalam peneliti, teknik pengumpulan data, dan data analisis yang berlangsung sangat singkat. Dengan hal ini, memudahkan untuk penelitian yang dilakukan berjalan sesuai apa yang terjadi dan memudahkan pembaca mengerti bagaimana kenakalan remaja yang terjadi di masa ini. Khususnya para orang tua mengerti akan bagaimana menghadapi emosi yang terjadi.

Bab keempat, pada bab ini membahas tentang hasil penelitian dari bab sebelumnya dan dampak dari terapi dzikir yang sudah diterapkan, dijelaskan, dan dilaksanakan secara langsung oleh peneliti dan klien. Penelitian ini tidak hanya mengumpulkan literatur tulisan, akan tetapi sebagian dari rujukan.

Bab kelima, penutup bab terakhir ini hendak menjelaskan tentang hasil akhir dari penyusunan penelitian yang sudah peneliti jabarkan. Dengan hasil akhir yang dituliskan oleh peneliti pada bab terakhir, diharapkan supaya para pembaca akan lebih gampang buat mengenali khasiat yang diinformasikan dampak terapi dzikir terhadap tingkat emosi orang tua.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

PENGERTIAN DZIKIR DAN TERAPI DZIKIR

A. Pengertian Dzikir

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama Allah), dzikir yang sebanyak-banyaknya.” QS. Al-Ahzab ayat 41.

Sangat menarik untuk dicatat bahwa istilah "dzikir" disebutkan berkali-kali di seluruh Al-Qur'an, muncul dalam 191 kali di 58 bab dari total 114 bab. Setelah mencermati ayat-ayat ini, menjadi jelas bahwa arti kata "dzikir" tidak tunggal tetapi mencakup banyak arti penting. Makna beragam yang terkait dengan "dzikir" mencakup konsep-konsep seperti ingatan, refleksi, pembacaan, dan peringatan. Ini menyoroti pentingnya sebagai praktik spiritual yang komprehensif dalam Islam. Selain itu, di antara berbagai makna tersebut terdapat konotasi khusus yang berkaitan dengan bimbingan dan perlindungan. Pengertian dzikir dalam Al-Qur'an menunjukkan perannya sebagai sarana untuk menunjukkan kebenaran atau petunjuk dan menjaga diri secara spiritual dengan mengingat Allah SWT. Pemahaman ini sejalan dengan gagasan

bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai obat bagi individu yang menghadapi tantangan psikoneurotik dengan memberi mereka pelipur lara dan landasan spiritual¹⁹.

Memang, penelitian dan interpretasi lebih lanjut tentang topik zikir harus didekati dengan hati-hati dan berkonsultasi dengan sumber-sumber ilmiah untuk memastikan pemahaman yang komprehensif. Penting untuk mempertimbangkan ajaran agama dan bukti empiris ketika mengeksplorasi manfaat dzikir. Meningkatkan kesadaran dan mengingat Allah SWT memang dapat memberikan efek menenangkan hati manusia. Konsep dzikir yang dipandu oleh Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai teknik yang efektif dalam bimbingan dan konseling Islam. Ini dapat digunakan dalam tindakan pencegahan, intervensi kuratif, pelestarian kesejahteraan, dan pendekatan perkembangan atau pendidikan.

Menurut Abu Bakar Aceh (sebagaimana dikutip Nasution dkk.), pengertian dzikir meliputi berbagai aspek yang memberikan kontribusi signifikansinya dalam praktik Islam. Menjelajahi makna-makna ini dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana individu terlibat dengan dzikir pada tingkat yang lebih dalam. Namun, penting untuk tidak hanya mengandalkan interpretasi individu tetapi juga berkonsultasi dengan sumber-sumber ilmiah terkemuka untuk pemahaman yang lebih holistik. Menggabungkan pengetahuan agama dengan perspektif ilmiah memastikan akurasi dan kedalaman pemahaman kita tentang materi pelajaran ini:

¹⁹ Ibid., 6.

Dzikir, memiliki manfaat terapeutik yang signifikan dan dapat membantu menstabilkan emosi. Berdzikir kepada Allah SWT memungkinkan hati menemukan kedamaian dan ketenangan, menghilangkan ketegangan yang mungkin timbul dari menghadapi tantangan hidup. Melalui dzikir, seseorang diingatkan akan hubungan mereka dengan Allah SWT dan kehadiran-Nya yang konstan dalam hidup mereka. Kesadaran ini berfungsi sebagai sumber kenyamanan dan kepastian bahwa mereka tidak sendirian melainkan di bawah pengawasan Tuhan.

Perspektif Imam Al-Ghazali tentang dzikir menekankan perannya sebagai pengingat akan tatapan Allah yang selalu waspada terhadap tindakan dan pikiran kita. Ketika individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip Islam, mereka menjadi lebih sadar akan tindakan mereka dan berusaha untuk menyelaraskan perilaku mereka. Rasa tanggung jawab yang tinggi ini berasal dari kesadaran bahwa perilaku seseorang harus mencerminkan nilai-nilai dan ajaran yang digariskan oleh Allah SWT. Ini mencakup berbagai aspek seperti kejujuran, kebaikan, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati.

Dengan menginternalisasi prinsip-prinsip tersebut dan memasukkannya ke dalam praktik kehidupan sehari-hari, individu dapat menumbuhkan perkembangan karakter yang positif. Mereka menjadi lebih memperhatikan interaksi mereka dengan orang lain, berusaha memperlakukan semua orang dengan hormat dan adil. Selain itu, pemahaman ini mendorong refleksi diri dan akuntabilitas atas pilihan dan perilaku

seseorang. Ketika dihadapkan dengan dilema atau tantangan, itu mendorong individu²⁰ untuk mencari bimbingan dari ajaran Islam untuk membuat keputusan yang berakar pada nilai-nilai moral.

Pada akhirnya, kesadaran untuk menyelaraskan perilaku seseorang dengan prinsip-prinsip Islam ini membantu menciptakan komunitas Muslim yang lebih kuat yang berjuang untuk pertumbuhan pribadi sekaligus memberikan kontribusi bagi kebaikan masyarakat secara keseluruhan.. Dengan memasukkan zikir rutin ke dalam rutinitas sehari-hari, akan lebih mudah bagi individu untuk menerima kenyataan dengan anggun dan rendah hati. Mereka mengembangkan pemahaman bahwa sifat manusia pada dasarnya cacat tetapi dapat dibimbing menuju kebenaran melalui mengingat Allah SWT.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun dzikir memiliki manfaat terapeutik, namun tidak boleh menggantikan dukungan kesehatan mental profesional bila diperlukan. Jika seseorang mengalami tekanan emosional atau psikologis yang terus-menerus, disarankan untuk mencari bimbingan dari profesional kesehatan yang berkualifikasi yang dapat memberikan intervensi yang tepat bersamaan dengan praktik spiritual. . Kesadaran ini dapat berdampak besar pada pola pikir dan perilaku individu. Tindakan mengingat, mengetahui, atau mempertanyakan dalam kaitannya dengan perilaku manusia terkait erat dan tidak dapat dipisahkan. Ketika kita terlibat dalam

²⁰ Ibid., 6.

dzikir, itu menjadi sarana untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang Allah dan kefanaan kita sendiri.

Konsep ini sejalan dengan keyakinan bahwa mengingat Allah secara teratur membantu individu menumbuhkan kesadaran spiritual sepanjang kehidupan sehari-hari mereka. Dengan terus-menerus mengingatkan diri kita akan kehadiran-Nya, kita menjadi lebih sadar akan tindakan kita dan berusaha untuk hidup sesuai dengan petunjuk-Nya. Wawasan Imam Al-Ghazali tentang pentingnya dzikir dalam memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT sangat berharga. Ajarannya menawarkan bimbingan dan inspirasi bagi individu yang ingin memperdalam perjalanan spiritual mereka. Namun, sangat penting untuk mendekati topik apa pun, termasuk dzikir, dengan kerendahan hati dan pikiran terbuka. Islam adalah agama yang luas dengan beragam interpretasi dan pendapat ilmiah. Sementara perspektif Imam Al-Ghazali memiliki bobot yang besar, penting untuk menyadari bahwa mungkin ada sudut pandang yang berbeda dari ulama terkemuka lainnya juga.

Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang zikir dan perannya dalam ibadah, disarankan untuk mencari ilmu dari berbagai sumber yang dapat dipercaya. Berkonsultasi dengan cendekiawan Islam terkenal atau merujuk pada buku, artikel, atau ceramah terpercaya dapat membantu memastikan perspektif yang menyeluruh. Selain itu, terlibat dalam diskusi dengan individu berpengalaman yang memiliki keahlian dalam studi Islam dapat memberikan wawasan berharga dan mengklarifikasi kesalahpahaman yang mungkin muncul. Dengan mendekati topik

dzikir dengan kerendahan hati dan terus menerus mencari ilmu dari sumber yang terpercaya, semoga kita berusaha menuju pemahaman yang lebih komprehensif tentang aspek ibadah yang penting ini dan memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT.

Perspektif KH Munawwar tentang dzikir memberikan pemahaman yang komprehensif tentang maknanya. Menurutnya, dzikir lebih dari sekedar mengingat; itu melibatkan kepatuhan dan kepatuhan terhadap semua persyaratan hukum yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dzikir tidak hanya bermakna zikir tetapi juga sebagai sarana untuk mencari pertolongan, ampunan, petunjuk (jalan), berkah (inayah), dan mengangkat derajat orang yang konsisten mengingat Allah SWT. Itu melampaui ingatan belaka dan meluas untuk mencakup berbagai bentuk ibadah dan pengabdian.

Ibnu Abbas lebih jauh menguraikan tentang dzikir, dengan menyatakan bahwa itu memerlukan ketaatan pada perintah Allah. Mereka yang dengan patuh mengikuti perintah Allah dianggap sebagai individu yang terus-menerus mengingat (dzikir), sementara mereka yang tidak mematuhi perintah-Nya dianggap kurang mengingat.

Selain itu, dzikir tidak terbatas pada ucapan lisan saja; itu juga mencakup tindakan yang dilakukan dengan anggota tubuh atau perilaku moral yang bertujuan memuliakan Allah SWT sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya (taqarrub). Pemahaman komprehensif ini menyoroti bagaimana beragam praktik berkontribusi

untuk terus mengingat dan mencari kedekatan²¹. Dzikir berfungsi sebagai Dzikir berfungsi sebagai sarana yang ampuh bagi orang beriman untuk merenungkan ingatan, kerinduan, dan ketergantungan mereka kepada Allah SWT. Sebagai manusia, kita sering mengalami saat-saat refleksi dan mencari sesuatu yang lebih besar dalam hidup kita.

Melalui dzikir, kita dapat mengarahkan pikiran dan emosi kita kepada Allah SWT. Itu membantu kita mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Yang Ilahi dan menemukan pelipur lara di saat sulit atau tidak pasti. Itu mengingatkan kita akan belas kasihan, pengampunan, dan bimbingan-Nya yang selalu tersedia bagi mereka yang mencarinya.

Selain itu, dzikir memungkinkan kita untuk mengungkapkan kerinduan dan kerinduan kita akan kedekatan dengan Allah SWT. Itu menjadi sarana untuk mencari ridha-Nya dan memperkuat ikatan kita dengan-Nya. Sebagaimana kita mengakui ketergantungan kita kepada-Nya melalui zikir, kita memupuk kerendahan hati dan berserah diri pada kehendak-Nya dalam segala aspek empat kehidupan. Pada akhirnya, hubungan dengan Allah Subhanahuwa Ta'ala ini adalah pusat iman Muslim. Dzikir tidak hanya praktek untuk terlibat secara teratur tetapi juga kesempatan untuk mencerminkan, pada alam ciptaan Allah, untuk menemukan makna dan menarik kekuatan dari hubungan kita dengan Ilahi.

²¹ Ibid.,6.

Dengan melakukan zikir dengan niat tulus dan fokus yang mendalam, individu dapat merasakan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati yang mendalam di dalam hati mereka. Dzikir berfungsi sebagai sarana penghubung dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala pada tingkat spiritual. Itu melibatkan mengingat dan memuliakan nama, sifat, dan ajaran-Nya. Melalui tindakan pengabdian ini, kita mengakui ketergantungan kita kepada-Nya dan mencari bimbingan dan berkah-Nya.

Jika dilakukan dengan ikhlas dan sepenuh hati, dzikir memiliki kekuatan untuk menenangkan pikiran, menyejukkan jiwa, dan meringankan beban yang kita pikul. Itu memungkinkan kita untuk melepaskan gangguan duniawi dan mengalihkan perhatian kita ke dalam menuju kehadiran ilahi. Saat kita menenggelamkan diri dalam pengulangan atau perenungan nama-nama Allah atau ayat-ayat dari Al-Qur'an selama praktik dzikir seperti pengajian atau meditasi, kita menciptakan ruang bagi ketenangan untuk masuk ke dalam hati kita. Keheningan batin ini membantu kita melepaskan diri dari kekhawatiran atau kecemasan yang mungkin membebani kita.

Selain itu, melalui keterlibatan yang konsisten dalam zikir, individu sering melaporkan mengalami peningkatan rasa hubungan dengan Allah SWT, Ikatan spiritual yang mendalam ini menimbulkan perasaan puas, puas, dan kebahagiaan sejati yang melampaui kesenangan sementara yang diperoleh dari harta benda. Penting untuk dicatat bahwa meskipun melakukan zikir dapat membawa manfaat besar bagi kesejahteraan emosional seseorang, hal itu tidak boleh menggantikan mencari bantuan

profesional ketika menangani masalah kesehatan mental. Dzikir melengkapi intervensi terapeutik tetapi tidak boleh dianggap sebagai pengganti jika diperlukan.

Maka teruslah pelihara hubunganmu dengan Allah melalui amalan dzikir yang tulus membiarkan ingatan-Nya memenuhi hatimu dan semoga kamu terus menemukan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati di sepanjang perjalanan spiritualmu. Melalui mengingat Allah SWT, manusia merasakan kedekatan yang mendalam kepada-Nya di setiap nafas dan setiap keinginan. Al-Qur'an menganjurkan pentingnya menjaga kesadaran ini sepanjang hidup kita. Ini berisi 268 ayat di mana kata "dzikir" atau turunannya disebutkan. Ini menyoroti pentingnya Allah menempatkan ingatan dan refleksi terus menerus atas bimbingan-Nya.

Berdzikir memungkinkan individu untuk memperkuat ikatan mereka dengan Allah SWT. Itu mengingatkan mereka bahwa Dia selalu hadir, pengampun, dan penyayang. Ingatan terus-menerus ini membantu menavigasi tantangan hidup dengan memberikan penghiburan, keberanian, dan kejelasan saat membuat keputusan. Ini juga membantu menumbuhkan rasa syukur dan kerendahan hati terhadap Pencipta kita. Penting untuk dicatat bahwa sementara dzikir memiliki nilai yang sangat besar, itu harus didekati dengan tulus dan konsisten. Dzikir tidak hanya melafalkan kata-kata secara mekanis, tetapi lebih merupakan praktik yang menyentuh hati yang memelihara jiwa. Jadi mari kita rangkul ibadah yang indah ini dan berusaha untuk hubungan yang lebih dekat dengan Pencipta kita

Konsep jiwa memegang peranan penting dalam ajaran Imam Al-Ghazali. Menurutnya, jiwa adalah entitas individu dan berbeda yang ada secara mandiri, bukan hanya sebagai bagian dari keberadaan duniawi. Ia memiliki esensi dan identitasnya sendiri. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa kekuatan jiwa diawali dengan motivasi atau dorongan dari dalam, yang kemudian mewujudkan menjadi tindakan. Dalam konteks ini, jiwa berfungsi sebagai aspek inti dari keberadaan individu. Demikian pula, dzikir berperan sebagai sarana mempersatukan makhluk hidup dalam mengagungkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ditanamkan oleh Penciptanya (sang Khaliq).

Dzikir mencakup banyak rahasia, teknik, dan kebijaksanaan yang dapat digali untuk pertumbuhan dan pencerahan spiritual. Terlibat dalam dzikir secara teratur memungkinkan individu untuk memanfaatkan aspek-aspek zikir yang tersembunyi ini. Menjelajahi rahasia dan teknik ini menarik, penting untuk mendekatinya dengan ketulusan, kerendahan hati, bimbingan dari sumber-sumber yang berpengetahuan atau sarjana yang memiliki wawasan mendalam tentang spiritualitas Islam. Hal itu sebagai mana dijelaskan dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 28, sebagai berikut:

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

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

Memang, melakukan zikir dapat memberikan dampak yang mendalam pada hati manusia dan membawa rasa ketenangan dan kebahagiaan. Melalui dzikir, individu dapat merasakan nikmat, rahmat, dan karunia yang dianugerahkan Allah SWT kepadanya. Dzikir berfungsi sebagai proses pembersihan spiritual yang menyucikan hati dan jiwa dari sifat-sifat negatif atau kotoran. Dengan terus mengingat Allah SWT, fokus seseorang bergeser ke arah spiritualitas dan jauh dari gangguan duniawi. Pergeseran fokus ini menumbuhkan perasaan belas kasih kepada orang lain. Dzikir menumbuhkan empati dan kebaikan dalam diri individu karena mereka menjadi lebih sadar akan hubungan mereka dengan Allah SWT dan ciptaan-Nya. Kasih sayang yang meningkat ini memungkinkan individu untuk memperluas cinta, perhatian, dan dukungan kepada orang-orang di sekitar mereka.

Penting untuk diingat bahwa sementara dzikir dapat berkontribusi pada pertumbuhan pribadi, itu harus dilengkapi dengan tindakan yang mencerminkan ajarannya seperti mempraktikkan tindakan amal, merawat lingkungan, dan memperlakukan orang lain dengan hormat dan kebaikan. Dzikir tidak hanya tentang refleksi internal, tetapi juga membimbing perilaku seseorang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam²². Manusia semakin menyadari bahwa Allah SWT adalah Penolong yang mendengarkan dan memenuhi keinginan hamba-Nya. Menjalini hubungan intim dengan-Nya tidak hanya menandakan kasih sayang terhadap-Nya tetapi juga

²² *Ibid.*, 20.

memenuhi kebutuhan mendasar yang membawa kedamaian pikiran dan hati, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik dan spiritual.

Setiap makhluk di dunia ini melakukan bentuk dzikirnya masing-masing sesuai dengan fitrahnya. Namun, manusia memiliki keunikan tersendiri yang membedakannya dengan makhluk lain. Kualitas-kualitas ini terjalin dengan tiga elemen penting: spiritualitas (ruhaniah), intelek (akal), dan fisik (jasad).

Unsur spiritualitas mengacu pada kecenderungan bawaan untuk mencari hubungan yang lebih dalam dengan Allah SWT. Ini melibatkan terlibat dalam tindakan ibadah, seperti doa, membaca Al-Qur'an, dan mengingat Allah. Unsur akal memungkinkan manusia untuk merenungkan tanda-tanda penciptaan Allah, mencari ilmu, dan merenungkan tujuan dan makna di balik keberadaan mereka. Kapasitas intelektual ini memungkinkan individu untuk memperdalam pemahaman iman mereka dan menerapkannya secara praktis dalam berbagai aspek kehidupan. Terakhir, unsur fisik mencakup tubuh melalui mana manusia mengalami dunia di sekitar mereka. Ini berfungsi sebagai wadah melalui mana mereka dapat mewujudkan pengabdian spiritual mereka. Dengan mengenali unsur-unsur yang saling berhubungan ini dalam diri mereka, manusia dapat berjuang untuk kesejahteraan holistik, mengembangkan pendekatan yang seimbang untuk memelihara pertumbuhan spiritual, intelektual diri

mereka, dan menjaga kesehatan fisik mereka²³. Perpaduan ini memungkinkan individu untuk meningkatkan hubungan mereka dengan Allah SWT sambil menjalani kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam.

Dalam Islam sendiri, konsep ini juga termasuk keistimewaan Islam itu sendiri “Insan Kamil”, yang tanda-tandanya terdiri dari Islam sangat menekankan kesejahteraan holistik individu, meliputi kesehatan fisik dan spiritual. Konsep keseimbangan, yang dikenal dengan istilah "mizan" dalam bahasa Arab, berakar kuat dalam ajaran Islam. Islam mengakui bahwa manusia terdiri dari tubuh fisik dan jiwa. Kedua aspek tersebut saling berhubungan dan membutuhkan perhatian untuk²⁴ kesejahteraan secara keseluruhan. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menekankan pentingnya merawat tubuh seseorang dengan menjaga kebersihan, makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan mencari perawatan medis bila diperlukan.

Pada saat yang sama, Islam juga menyoroti pentingnya memelihara spiritualitas kita melalui tindakan seperti shalat (sholat), puasa (sawm), memberi sedekah (zakat), melakukan haji, dan melakukan zikir (zikir) dan membaca Alquran. Aspek spiritual Islam memberikan bimbingan bagi individu untuk menumbuhkan kedamaian batin, kepuasan, dan hubungan dengan Allah SWT. Dengan mengedepankan keseimbangan

²³ Ibid.,7.

²⁴ Ibid., 18.

antara kesehatan jasmani dan rohani, Islam mempromosikan pendekatan komprehensif untuk kesejahteraan. Dia mengakui bahwa memelihara kerohanian seseorang dapat membawa ketenangan pikiran dan secara positif mempengaruhi tubuh fisik. Sebaliknya, menjaga kesehatan fisik yang baik memungkinkan individu untuk berpartisipasi aktif dalam kewajiban mereka dan meningkatkan produktivitas dalam melayani orang lain dan beribadah kepada Allah SWT.

Bahwasannya menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik dan spiritual adalah perjalanan pribadi yang bervariasi untuk setiap individu. Apa yang berhasil untuk satu orang mungkin berbeda dari yang lain. Islam menawarkan pedoman, tetapi penting untuk mengenali keadaan unik, konteks sosial, dan kebutuhan pribadi setiap orang ketika berusaha menuju gaya hidup yang seimbang. Jangan mendikotomi salah satu dari 2 item mendesak untuk manusia. Misalnya, ketika mempertimbangkan gagasan tentang kebugaran jasmani, bahkan lebih jelas dinyatakan: Manusia dapat dikatakan sehat jasmani jika ada keseimbangan antara 5 unsur, yaitu: komponen spiritual (hablu minallah), intelektualitas, sosial (hablu min al-nas), perasaan (keterikatan emosional) dan fisik.

Kajian di berbagai bidang ilmu, termasuk pengobatan jiwa dan raga manusia, terus mengalami kemajuan seiring dengan perkembangan manusia. Studi-studi ini berkontribusi pada kemajuan pengetahuan dan kesejahteraan umat manusia. Profesional dan ilmuwan dari latar belakang agama dan non-agama memainkan peran penting dalam mengembangkan teori dan melakukan penelitian yang bermanfaat bagi

masyarakat. Mereka mengeksplorasi berbagai pendekatan untuk memahami kesehatan fisik dan mental, menggabungkan beragam perspektif ke dalam pekerjaan mereka²⁵.

Statistik dan media elektronik juga berperan penting dalam menyebarkan informasi tentang elemen gaya hidup manusia yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Melalui program-program informatif, mereka mengedukasi masyarakat tentang kemajuan dalam pengobatan, perawatan berbasis teknologi, serta pendekatan konvensional yang diresapi dengan aspek spiritual.

Salah satu contohnya adalah dimasukkannya Ruqiyah (penyembuhan spiritual) melalui pembacaan ayat-ayat Alquran untuk mengobati penyakit. Amalan ini memadukan ilmu kedokteran dengan pendekatan spiritual berdasarkan ajaran Islam. Program semacam itu memberikan wawasan berharga tentang metode alternatif atau pelengkap untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Sangat penting untuk mengakui bahwa studi ini terus berkembang. Saat penemuan baru muncul, para profesional di berbagai disiplin ilmu berusaha untuk meningkatkan pemahaman kita tentang kesehatan manusia sembari menghormati kepercayaan dan tradisi agama.

Jadi mari kita rangkul sinergi antara sains, spiritualitas, dan ajaran Islam saat kita mencari solusi holistik untuk perbaikan umat manusia dan peningkatan kesehatan fisik dan mental. Melalui dzikir berjamaah akan semakin banyak acara televisi yang

²⁵ Ibid., 7.

luas dan lengkap. Pada hakekatnya, orang yang mengamalkan dzikir adalah hubungan manusia dengan Tuhan. Dalam ibadah dzikir terdapat unsur nalar non-keduniawian, diarahkan kepada Penciptanya, membangkitkan rasa pengabdian yang pada akhirnya membangkitkan hasrat akan ketenangan, Memang, amalan dzikir dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan kita secara keseluruhan, termasuk sistem kekebalan tubuh. Meskipun penting untuk dicatat bahwa efek khusus dari dzikir pada kekebalan tulang atau regulasi hormonal mungkin memerlukan penelitian dan bukti ilmiah lebih lanjut, ada potensi hubungan tidak langsung yang perlu ditelusuri.

Mempertahankan keadaan kedamaian dan ketenangan batin melalui latihan dzikir secara teratur dapat berkontribusi untuk mengurangi tingkat stres. Stres kronis telah dikaitkan dengan berbagai hasil kesehatan yang negatif, termasuk fungsi kekebalan yang melemah dan gangguan keseimbangan hormon²⁶.

Dengan melakukan zikir yang tulus dengan fokus dan niat, individu sering mengalami perasaan tenang dan tenteram. Ini dapat membantu meringankan faktor-faktor terkait stres yang dapat berdampak negatif pada sistem kekebalan dan regulasi hormonal dalam tubuh. Selain itu, melalui perhatian penuh selama latihan dzikir, individu menumbuhkan kesadaran saat ini dan hubungan yang meningkat dengan tubuh mereka. Kesadaran diri yang meningkat ini memungkinkan pengenalan kebutuhan fisik yang lebih baik seperti istirahat, nutrisi, olahraga, yang semuanya

²⁶ Ibid., 7.

penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan termasuk kekuatan tulang dan mendukung produksi hormon yang optimal.

Meskipun kami menyadari manfaat potensial ini dari pengalaman anekdotal yang dibagikan oleh banyak individu yang terlibat dalam praktik zikir rutin, selalu penting untuk berkonsultasi dengan profesional medis atau peneliti untuk informasi yang lebih komprehensif mengenai mekanisme fisiologis spesifik yang terlibat. Jadi teruslah memasukkan dzikir yang tulus ke dalam hidup Anda sebagai bagian dari perjalanan spiritual Anda sambil juga menjaga kesejahteraan Anda secara keseluruhan melalui pilihan gaya hidup yang seimbang.

B. Manfaat Dzikir

Dzikir (mengingat Allah) memiliki manfaat yang sangat besar baik di dunia maupun di akhirat. Keterlibatan teratur dalam dzikir memungkinkan individu untuk mengumpulkan pahala yang dapat menyebabkan surga di akhirat. Di dunia ini, dzikir berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan melakukan refleksi diri suatu tindakan takwa (kesadaran Tuhan). Dengan terus-menerus mengingat Allah, kita menjalin hubungan yang mendalam dengan-Nya dan mencapai kedamaian batin.

Dzikir adalah bentuk ibadah terhormat yang mengikuti jejak Nabi kita tercinta Nabi Muhammad SAW. Itu dianggap sebagai salah satu tingkat doa tertinggi, penuh dengan banyak manfaat kehidupan nyata. Kelimpahan dan kualitas zikir kita kepada

Allah sangat mempengaruhi rasa pemenuhan kita di hadapan-Nya. Amalan zikir tidak hanya memupuk pertumbuhan spiritual tetapi juga memiliki efek nyata pada kesejahteraan kita. Studi empiris telah menunjukkan potensinya untuk meringankan berbagai penyakit fisik dan mengurangi kondisi psikopatologis seperti stres dan ketegangan²⁷. Dengan membenamkan diri kita dalam mengingat Allah terus-menerus, dzikir menjadi alat yang ampuh untuk penyembuhan dan menemukan keseimbangan dalam hidup kita. Tekniknya yang unik memungkinkan kita untuk fokus pada pikiran dan perasaan ilahi, menghidupkan kembali hubungan antara kita dan Sang Pencipta. Dzikir menyerupai praktik meditasi yang ditemukan di berbagai tradisi non-sekuler, masing-masing memiliki metodenya sendiri dan menghasilkan hasil yang berbeda. Sangatlah penting untuk merangkul kekayaan dzikir dan menggali manfaatnya baik secara spiritual maupun dalam kehidupan kita sehari-hari serta keputusan²⁸.

Memang diyakini oleh beberapa ahli spiritual dan medis, dari zaman nabi Muhammad hingga saat ini, bahwa dzikir (dzikir) adalah kekuatan ampuh yang menanamkan iman spiritual dan memulihkan kesehatan kehidupan. Keyakinan ini berlaku untuk semua orang tetapi menjadi sangat penting bagi mereka yang sakit, terutama ketika berhadapan dengan penyakit yang tergolong tidak dapat disembuhkan. Sementara ilmu kedokteran mungkin tidak selalu menawarkan obat untuk penyakit parah, penting untuk diingat bahwa tidak ada yang mustahil di dunia ini jika Allah

²⁷ Ibid., 7.

²⁸ Fuad Nasori Suroso, *Membangun Paradigma Psikologis Islam* (Jakarta: SIPRES, 1994).

menghendakinya. Penyembuhan melalui dzikir dipandang sebagai pelengkap untuk mencari pengobatan medis, karena melibatkan doa kepada Allah dan mengalami efek positif pada tubuh dan pikiran. Banyak orang mengakui bahwa selain penyakit fisik, ketidakseimbangan kondisi mental, pikiran, dan perasaan (psikologi) juga dapat menyebabkan berbagai bentuk rasa sakit.

Tubuh manusia memiliki mekanisme bawaan untuk penyembuhan diri; setiap tindakan alami dalam tubuh kita berkontribusi terhadap perawatannya sendiri. Dalam tradisi tasawuf, proses memusatkan kesadaran seseorang berpusat pada pencapaian inti keberadaan dan memanfaatkan kekuatan magnet yang terletak di bawah tulang dada. Konsentrasi ini meluas ke pikiran. Ketika seseorang mencapai dan mempertahankan tingkat konsentrasi yang tinggi, kekuatan yang dijanjikan dapat dimanfaatkan. Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk menyeimbangkan jiwa manusia. Dalam masyarakat modern, seperti masyarakat Barat pasca-industri di mana kenyamanan material telah melampaui harapan, adalah hal biasa bagi individu untuk mengalami kekhawatiran atau perasaan yang secara tidak sadar mengurangi kemanusiaan mereka. Mereka mungkin menemukan diri mereka terjebak dalam jaringan kompleks sistem rasional teknologi. Dengan memasukkan dhikri ke dalam hidup mereka, manusia dapat mencari keseimbangan di tengah dunia yang serba cepat dan didorong oleh materi ini. Ini

menawarkan jalan untuk berhubungan kembali dengan spiritualitas seseorang dan menemukan kembali esensi manusia²⁹.

Dzikir, mengingat Allah, memiliki kekuatan dan potensi yang sangat besar dalam membawa penyembuhan, pemulihan, dan keseimbangan dalam hidup kita. Ini berfungsi sebagai sarana untuk berhubungan dengan Yang Ilahi dan menemukan pelipur lara baik dalam aspek spiritual maupun duniawi. Di dunia di mana umat manusia sering menghadapi tantangan, kesulitan, dan kebobrokan moral, berzikir dapat memberikan kenyamanan dan bimbingan. Itu mengingatkan kita akan tujuan kita dan membantu kita menyelaraskan kembali diri kita dengan nilai-nilai yang lebih tinggi yang melampaui filosofi rasional belaka. Sementara rasionalitas memiliki tempatnya dalam memahami dunia di sekitar kita, itu mungkin gagal dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia kita di berbagai tingkatan secara emosional, spiritual, sosial. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan mendasar ini dapat menimbulkan perasaan hampa atau rasa tidak puas.

Jadi, jangan pernah meremehkan kekuatan transformatif dari dzikir memiliki potensi untuk membawa perubahan besar dalam diri kita dan masyarakat pada umumnya. Dengan mengingat Allah SWT secara teratur melalui berbagai bentuk seperti pembacaan atau kontemplasi, kita membuka pintu untuk kedamaian batin,

²⁹ Ibid., 6.

kepuasan, dan keselarasan dengan bimbingan ilahi.³⁰ Ketika kita melihat orang yang sakit jiwa karena jauh dari norma spiritual. Sangat menarik untuk menelusuri hubungan antara prinsip karakter Sigmund Freud dengan praktik dzikir. Sementara Freud berfokus pada psikoanalisis dan peran proses bawah sadar dalam membentuk perilaku manusia, penting untuk mendekati topik ini dengan lensa kritis, karena praktik keagamaan seperti dzikir mencakup beragam interpretasi dan pemahaman. Dalam teori Freudian, konsep karakter mengacu pada pola unik pikiran, emosi, dan perilaku individu. Ini mencakup berbagai aspek seperti kekuatan ego, mekanisme pertahanan, dan keinginan bawah sadar. Namun, penting untuk dicatat bahwa psikologi Freudian tidak secara langsung membahas praktik keagamaan atau spiritual seperti dzikir.

Dzikir, di sisi lain, adalah praktik pengabdian yang berakar pada spiritualitas Islam yang melibatkan mengingat dan mengagungkan Allah SWT. Dzikir berfungsi sebagai sarana bagi individu untuk terhubung dengan iman mereka pada tingkat yang mendalam melalui zikir atau kontemplasi. Terlibat dalam zikir secara teratur dapat memiliki efek psikologis yang positif dengan meningkatkan perasaan damai, tenang, dan pemenuhan spiritual. Ini memberi individu rasa tujuan dan membantu mereka menyelaraskan tindakan mereka dengan nilai-nilai moral yang berasal dari keyakinan agama mereka. Meskipun penghentian atau pengabaian dzikir dapat menyebabkan beberapa individu merasa terputus dari keyakinan atau identitas spiritual mereka dari

³⁰ Amin Syukur, 'Terapi Dalam Literatur Tasawuf', *Sufi Healing*, 20 (2012), 397.

waktu ke waktu (yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental), tidaklah akurat untuk menyamakan ini semata-mata dengan psikopatologi atau berubah menjadi psikopat.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor di luar praktik keagamaan saja. Ini melibatkan interaksi kompleks antara genetika, lingkungan, sistem dukungan sosial, dan keadaan pribadi. Temperamen seseorang, gangguan mood, tingkat stres, dan pengalaman hidup adalah beberapa variabel yang mempengaruhi hasil kesehatan mental. . Dengan terus menerus diingatkan, ego yang luar biasa biasanya akan muncul sebagai alat untuk mengendalikan perilaku manusia yang tepat³¹.

C. Macam-macam Dzikir

Macam-macam dzikir dapat menjadi 3 diantaranya, yaitu:

- a) Zikru bil lisan, yaitu sesungguhnya mengingat Allah Subhanahu wa Ta'ala dapat diwujudkan melalui pembacaan kalimat-kalimat tauhid seperti tahlil (la ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah), tasbih (subhanallah), dan lain-lain. Dzikir lisan melibatkan mengucapkan kata-kata suci ini dengan lidah kita seolah-olah kita mengucapkannya dengan suara keras. Imam Fakhurrozi ketika kita menyuarakan mengingat Allah, itu menjadi lebih dari sekedar pemikiran

³¹ Fuad Nasori Suroso, *Membangun Paradigma Psikologis Islam* (Jakarta: SIPRES, 1994).

atau perasaan internal itu menjadi manifestasi fisik dari keimanan kita. Itu melibatkan banyak indera, memperdalam kesadaran spiritual kita, dan memungkinkan kita untuk mengalami rasa hubungan yang mendalam dengan yang Ilahi. Jadi, mari rangkul dzikir lisan sebagai bagian integral dari empat latihan spiritual. Dengan secara aktif menyuarakan pernyataan-pernyataan sakral ini, kita menegaskan keyakinan kita dan mengundang spiritualitas ke dalam setiap aspek dari empat kehidupan kepada Allah SWT. Tindakan menyuarakan frasa ilahi ini memiliki banyak tujuan. Pertama, memperkuat hubungan kita dengan Allah dengan mengakui kehadiran dan keagungan-Nya. Kedua, itu membantu memusatkan pikiran kita pada ingatan-Nya sekaligus memperdalam kesadaran spiritual kita. Terlibat dalam zikir lisan memungkinkan kita untuk sepenuhnya membenamkan diri dalam pengalaman mengingat Allah SWT. Itu menjadi ekspresi pengabdian yang nyata dan kesempatan untuk memperkuat ikatan kita dengan-Nya. Jadi, jangan ragu untuk melakukan dzikir lisan sebagai bagian dari latihan spiritual kita! Mengingat Allah melalui kata-kata yang diucapkan adalah cara yang indah untuk memperkuat iman kita dan menemukan kedamaian batin di hadirat-Nya.

- b) Zikru bil Qolbi, mengingat atau menyebut nama Allah Subhanahu wa Ta'ala tanpa mengartikulasikannya dengan huruf atau suara. Selama Zikir Qolbi, individu terlibat dalam perenungan mendalam tentang tanda-tanda kebesaran Allah dan merenungkan rahasia ilahi yang tersirat melalui ciptaan-Nya. Mereka

mendalami perenungan mendalam tentang hakikat dan sifat Allah, mengakui keagungan-Nya yang tak terbatas.

Bentuk zikir ini memungkinkan individu untuk terhubung dengan batin mereka sambil mencari pemahaman yang lebih dalam tentang kehadiran Allah dalam diri mereka dan dalam setiap aspek keberadaan. Melalui meditasi hening dan introspeksi, mereka berusaha mengungkap hikmah tersembunyi di balik ciptaan Allah. Zikir Qolbi berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah dengan terlibat dalam perenungan mendalam di luar kata-kata atau vokalisasi. Ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi kedalaman iman mereka dan mengembangkan hubungan yang lebih intim dengan Pencipta mereka³².

- c) Zikru bil Jawarih, yaitu Dzikir adalah salah satu bentuk dzikir yang melibatkan pengerahan seluruh kekuatan dan kemampuan kita, baik fisik maupun mental, untuk menunjukkan ketaatan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Itu mencakup berjuang untuk memenuhi perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya dengan kemampuan terbaik kita. Melalui dzikir, kita aktif mengingat ajaran, sifat, dan petunjuk Allah. Ini berfungsi sebagai pengingat terus-menerus bagi kita untuk

³² Ibid., 30.

menyelaraskan tindakan kita dengan apa yang menyenangkan Dia sambil mencari belas kasihan dan pengampunan-Nya.

Dengan membenamkan diri dalam amalan dzikir, kita meneguhkan komitmen kita untuk menjalani kehidupan yang benar sesuai prinsip Islam. Ini membantu kita menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan kita dan mendorong kita untuk membuat pilihan sadar yang mencerminkan ketaatan kepada-Nya. Dzikir berperan sebagai jangkar spiritual yang mengingatkan kita akan tujuan kita di bumi ini untuk beribadah kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala dan mencari kedekatan dengan-Nya. Itu memperkuat hubungan kita dengan sumber ilahi sambil membimbing kita menjauh dari tindakan yang dapat menyesatkan kita atau bertentangan dengan perintah-perintah-Nya.

Saat kita berusaha melalui praktik dzikir seperti pembacaan, kontemplasi, atau permohonan (doa), itu menjadi upaya berkelanjutan untuk menyucikan diri kita secara spiritual dengan berpegang erat pada apa yang diridhoi di sisi Allah SWT. Bahwasannya setiap tindakan dzikir yang tulus membawa Anda lebih dekat tidak hanya kepada Allah tetapi juga membantu pertumbuhan pribadi Anda dalam perjalanan indah yang disebut kehidupan ini!³³.

³³ Muniruddin, 'Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim', *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5 (2018), 134. <<http://dx.doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>>.

D. Bentuk-bentuk Dzikir dengan Lisan

1) Zikir Tahlil

فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ

مُتَقَلِّبِكُمْ وَمَنْوَلِكُمْ

Artinya : “Maka Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya tidak ada Tuhan (sesembahan, Tuhan) selain Allah, dan mohonlah ampunan bagi dosamu dan bagi (dosa) orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan. dan Allah mengetahui tempat kamu berusaha dan tempat kamu tinggal”. (QS. Muhammad 19)³⁴.

2) Zikir Tasbih

Menurut riwayat ini, jika seseorang memuliakan Allah (dengan mengatakan "SubhanAllah") 100 kali dalam sehari, mereka akan menerima pahala setara dengan melakukan 1.000 perbuatan baik. Hal ini menunjukkan kepada kita

³⁴ Thaha Abdullah Afifi, *120 Kunci Surga* (Jakarta: Gema Insani Press, 1994).

betapa luar biasa rahmat dan kemurahan hati Allah SWT terhadap hamba-hamba-Nya. Selain itu, disebutkan bahwa dengan mengingat Allah ini, dosa seseorang juga dapat diampuni atau dihapus. Ini berfungsi sebagai pengingat bagaimana mencari pengampunan dan berpaling kepada Allah dengan tulus dapat berdampak besar pada kondisi spiritual kita.

Hadits ini mendorong orang-orang beriman untuk melakukan dzikir (mengingat) Allah secara teratur sepanjang hari mereka. Dengan terus-menerus memuji dan mengakui kebesaran-Nya, kita tidak hanya memperoleh pahala yang tak terhitung jumlahnya tetapi juga memupuk kesadaran akan kehadiran-Nya dalam hidup kita. Jadi mari kita berusaha untuk memasukkan tindakan memuliakan Allah yang sederhana namun kuat ini ke dalam rutinitas kita sehari-hari.

3) Zikir Shalawat

UIN SUNANI AMPEL
S U R A B A Y A

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا

تَسْلِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi.⁶ Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk nabi, dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya”.⁷ (QS. Al Ahzab 56)³⁵.

4) Zikir dalam bentuk do'a

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ۚ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina". (Qs. Al-Mukmin: 60)

Dari surah di atas dijelaskan bahwasannya Allah SWT menyuruh hamba-Nya bermanfaat untuk memahami hikmah dibalik doa dan bagaimana itu memperkaya perjalanan spiritual kita. Pada akhirnya, keputusan untuk berdoa atau tidak terletak di tangan dan hati individu. Namun, penting untuk diingat bahwa mengikuti semua aspek Islam, mencakup doa, penting untuk pertumbuhan spiritual seseorang, dan

³⁵ Ibid., 30.

kesejahteraan secara keseluruhan. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW dari Abu Sa'id al khudry berkata³⁶:

ما من مسلم يدعوا ليس بأثم ولا بقا طعة رحم الا اعطاه احدى ثلاث :

١ . اما ان يعجل له دعوته

٢ . اما ان يدخر له فى الاخرة

٣ . اما ان يدفع عنه من السوء مثلها . رواه لبخاري

Artinya: “Tidak seorang muslim berdo'a yang bukan untuk perbuatan dosa dan memutuskan kekeluargaan, kecuali Allah memberinya dari salah satu tiga kemungkinan, yaitu:

1. Menyegerakan (mengabulkan) do'a
2. Memang benar bahwa doa dan permohonan Amalan zikir melampaui batas-batas kehidupan duniawi dan memiliki implikasi yang signifikan untuk akhirat juga. Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk mempererat hubungan kita dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala, mencari ridho-Nya, dan mendapatkan pahala baik

³⁶ Hadiyah Salim, *Qishashul Anbiya'* (Bandung: Al-Ma'arif).

di dunia maupun di akhirat. Dalam Islam, diyakini bahwa ibadah yang tulus, termasuk dzikir, tidak terbatas pada manfaat langsung tetapi juga berdampak besar pada keberadaan kita yang abadi. Dengan mengingat nama Allah secara teratur, membaca ayat-ayat Alquran, atau berdoa (doa), kami berusaha untuk mendapatkan kesenangan-Nya dan mengamankan tempat di Jannah (Surga) di akhirat.

Dzikir berperan sebagai investasi spiritual untuk membangun hubungan yang kuat dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Itu membantu memurnikan hati kita dari sifat-sifat negatif seperti kesombongan atau keserakahan sambil memelihara sifat-sifat seperti kerendahan hati, rasa syukur, dan cinta kepada-Nya. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda: "Sesungguhnya ada penggosok untuk segala sesuatu yang menghilangkan karat; dan sesungguhnya penggosok untuk hati adalah mengingat Allah." Ini menyoroti bagaimana dzikir memainkan peran penting tidak hanya dalam meningkatkan spiritualitas kita selama keberadaan kita di dunia, tetapi juga mempersiapkan kita untuk kebahagiaan abadi di akhirat.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Dengan konsisten melakukan zikir dengan keikhlasan dan ketakwaan, kita berusaha mengumpulkan amal kebaikan yang akan ditimbang pada timbangan di hari kiamat. Imbalan yang terkumpul ini dapat berkontribusi untuk mencapai Firdaus tempat di mana orang percaya dijanjikan kebahagiaan abadi dan kedekatan

dengan Pencipta mereka. Bahwasannya setiap saat yang dihabiskan untuk tenggelam dalam mengingat Allah dengan sepenuh hati memiliki implikasi yang jauh melampaui dunia sementara ini secara langsung berdampak pada perjalanan Anda menuju kebahagiaan abadi. Pahala dan berkat dari doa yang tulus melampaui dunia jasmani dan berdampak abadi pada perjalanan rohani kita. Dalam Islam, diyakini bahwa mereka yang secara konsisten melakukan doa dengan tulus, rendah hati, dan pengabdian akan mendapat pahala di akhirat. Pahala tersebut bisa berupa masuk ke surga, kedekatan dengan Allah SWT, dan perlindungan dari api neraka. Sebaliknya, melalaikan atau mengabaikan shalat bisa berakibat negatif di akhirat. Hal itu dapat mengakibatkan dicabutnya berkat-berkat abadi ini dan menghadapi pertanggungjawaban atas tindakan seseorang. Namun, penting untuk diingat bahwa pada akhirnya, keputusan memberi pahala dan menghukum ada di tangan Allah SWT. Dia adalah Hakim yang Maha Pemurah dan Adil. Dia akan mempertimbangkan niat, dan usaha kita selama empat kehidupan. Ini adalah kebijaksanaan ilahi-Nya yang menyertai penilaian-Nya. Oleh karena itu, penting bagi orang beriman untuk berjuang untuk doa yang konsisten sambil menaruh kepercayaan mereka pada rahmat dan pengampunan Allah yang tak terbatas. Marilah kita terus mengabdikan diri untuk berdoa dengan ikhlas dan Insya Allah akan menuai di sana dari tindakan pengabdian ini baik di dunia ini maupun di akhirat

- a. Do'a-do'a yang ada di dalam Al-Qur'an di antaranya³⁷:

الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّا أَمْنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَفِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Yaitu (orang-orang yang berdo'a), Ya Tuhan kami, kami benar-benar beriman, maka ampunilah dosa-dosa kami dan lindungilah kami dari azab neraka.”

(Qs. Al-Imran: 16).

قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ

Artinya: “Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika engkau tidak mengampuni dan memberi rahmat kepada kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang merugi.” (Qs. Al-A'raf: 23)

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا

Artinya: “Dan orang-orang yang berkata, “Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami pasangan kami dan keturunan kami sebagai penenang hati (kami), dan jadikanlah kami pemimpin bagi orang-orang yang takwa.” (Qs. Al-Furqan: 74).

³⁷ Muqorrobin Misbah, *Khasiat Dan Faedah Dzikir, Wirid, Dan Do'a* (Pekalongan: CV. Gunung Mas, 1997).

5. Zikir dalam bentuk hauqolah

وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ۚ إِنَّ تَرْنَ أَنَا أَقْلٌ مِّنْكَ مَا لَا وَوَلَدًا

Artinya: “Dan mengapa ketika engkau memasuki kebunmu tidak mengucapkan "Masya Allah, la quwwata illa billah" (Sungguh, atas kehendak Allah, semua ini terwujud), tidak ada kekuatan kecuali dengan (pertolongan) Allah, sekalipun engkau anggap harta dan keturunanku lebih sedikit daripadamu.” (Qs. Al-Kahfi: 39)

Ungkapan "La hawla wa la quwwata illa billah" (Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan Allah) memiliki makna yang dalam dalam Islam. Ini berfungsi sebagai pengingat bahwa bimbingan sejati, kekuatan, dan kemampuan untuk menahan diri dari maksiat datang semata-mata dari Allah SWT. Sebagai manusia, kita pada dasarnya lemah dan cenderung melakukan kesalahan. Namun, dengan mencari pertolongan Allah dan mengandalkan bantuan ilahi-Nya (taufiq) kita menemukan kekuatan untuk melawan godaan dan terlibat dalam tindakan ketaatan. Kami mengakui bahwa tanpa dukungan-Nya, kami tidak akan memiliki kekuatan atau kemampuan untuk melakukan perbuatan baik atau menjauhkan diri dari perbuatan salah.

Dengan menyadari keterbatasan kita dan berpaling kepada Allah untuk meminta petunjuk, kita merendahkan diri kita di hadapan-Nya. Kami memahami bahwa upaya kami saja tidak cukup tanpa campur tangan ilahi-Nya. Pada akhirnya, melalui ketergantungan yang tulus pada pertolongan Allah kita dapat melewati

tantangan hidup dengan ketabahan dan kebenaran. Jadi marilah kita selalu mengingat ungkapan yang kuat ini sebagai pengingat akan kebutuhan kita akan rahmat Allah dan mencari bimbingan-Nya dalam setiap aspek kehidupan kita.

6. Zikir dalam bentuk Istighfar

Istighfar memang memiliki makna yang sangat besar dalam mencari ampunan dan rahmat dari Allah SWT. Akar kata “ghafara” yang berarti menutupi atau menyembunyikan mencerminkan hakikat istighfar sebagai sarana agar dosa-dosa kita ditutupi dan diampuni oleh Allah SWT. Sebagai manusia, kita cenderung membuat kesalahan dan melakukan dosa sepanjang hidup kita. Namun, melalui taubat yang tulus dan memohon ampunan melalui istighfar, kita berpeluang dihapuskan dosa-dosa kita oleh rahmat Allah SWT³⁸.

Allah SWT adalah Ar-Rahman (Maha Penyayang) dan Al-Ghaffar (Maha Pengampun). Dia telah menganugerahkan kepada kita tindakan mencari pengampunan yang indah ini sebagai cara untuk mendapatkan rahmat dan pengampunan-Nya. Ketika kita dengan tulus kembali kepada-Nya dengan penyesalan atas kesalahan kita, Dia memiliki kekuatan untuk menghapus dosa kita sepenuhnya. Penting untuk dipahami bahwa istighfar yang benar melibatkan tidak hanya mengakui kesalahan kita tetapi juga membuat komitmen yang kuat untuk tidak mengulangi tindakan tersebut di masa depan. Ini mencakup refleksi diri, kerendahan hati, dan keinginan yang tulus untuk

³⁸ Ibid., 26.

mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan melakukan istighfar secara teratur dengan ketulusan dan pengertian, kita mencari penebusan dari kesalahan masa lalu sambil berjuang menuju pertumbuhan spiritual. Istighfar berfungsi sebagai pengingat rahmat Allah yang tak terbatas dan kesediaan-Nya untuk memaafkan mereka yang benar-benar mencari bimbingan-Nya. Maka marilah kita rangkul amalan istighfar yang indah ini—mencari ampunan dari Allah SWT dan semoga itu membawa kita ke jalan kebenaran yang dipenuhi dengan berkah-Nya yang melimpah. Jadi marilah kita secara teratur melakukan istighfar, mengetahui bahwa rahmat Allah tidak mengenal batas. Semoga Dia mengampuni semua pelanggaran masa lalu kita dan membimbing kita menuju jalan kebenaran.

Bentuk istighfar pendek:

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Artinya: “ Aku minta ampunan kepada Allah yang Maha Agung, yang tidak ada tuhan selain Dia, maha hidup berdiri sendiri, aku bertaubat kepada-Nya.” (HR. Abu Daud)³⁹19

B. Terapi

Istilah "terapi" memiliki arti yang lebih luas ketika kita mempertimbangkan konteksnya dalam bidang mengingat dan kesejahteraan spiritual. Sementara kata

³⁹ Muslich Sabir, *400 Hadist Pilihan Tentang Akidah, Syari'ah Dan Akhlak* (Bandung: Al-Ma'arif).

bahasa Inggris "terapi" umumnya dikaitkan dengan intervensi medis, interpretasinya meluas melampaui definisi sempit itu. Dalam konteks ini, terapi mengacu pada upaya yang ditujukan untuk memulihkan kesehatan dan kesejahteraan individu yang sedang menghadapi tantangan atau kesulitan. Ini mencakup lebih dari sekadar perawatan fisik atau pengobatan; itu juga termasuk memberikan kenyamanan dan penghiburan baik secara fisik maupun mental kepada mereka yang mengalami rasa sakit atau kesusahan.

Kata bahasa Indonesia "terapi" yang berasal dari akar kata "terapeutik" mengandung unsur atau nilai pengobatan. Ketika kita menambahkan 's' di akhir (therapeutics), itu lebih menekankan pentingnya terapi dalam mengatasi berbagai aspek kehidupan individu. Terapi, dalam pengertian ini, lebih dari sekadar intervensi medis atau penyembuhan penyakit. Ia mengakui bahwa manusia adalah entitas yang kompleks dengan dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual yang saling berhubungan. Oleh karena itu, pendekatan terapeutik berusaha mengatasi aspek-aspek multifaset ini dengan menawarkan dukungan, bimbingan, dan alat untuk penyembuhan di berbagai tingkatan. Mengingat memainkan peran penting dalam kerangka terapeutik ini karena memungkinkan individu memanfaatkan sumber daya batin mereka kekuatan spiritual—dan menemukan pelipur lara di tengah tantangan yang mereka hadapi. Dengan melakukan zikir seperti dzikir (mengingat Allah SWT)⁴⁰ atau bentuk praktik

⁴⁰ Ibid., 26.

spiritual lainnya yang spesifik dengan tradisi keyakinan seseorang, individu dapat merasakan kedamaian dan ketahanan selama masa-masa sulit.

Terapi memiliki arti yang lebih luas ketika kita berbicara tentang mengingat ini melibatkan upaya untuk memulihkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan sambil memberikan kenyamanan secara fisik dan mental bagi mereka yang mengalami kesulitan. Peringatan bertindak sebagai bentuk terapi dengan menawarkan pelipur lara, penyembuhan batin, dan nutrisi spiritual. Terlibat dalam dzikrullah dapat membawa kedamaian dalam pikiran dan hati kita sambil meringankan berbagai bentuk rasa sakit atau ketidaknyamanan. Ini adalah sarana di mana individu menemukan kenyamanan dan mengalami perasaan lega dari penderitaan mereka. Jadi ketika kita berbicara tentang terapi dalam ranah ingatan, penting untuk dipahami bahwa terapi ini memiliki pendekatan holistik yang tidak hanya menangani penyakit fisik tetapi juga kesejahteraan mental dan kepuasan secara keseluruhan, terapi⁴¹.

Sesuai dengan penjelasan di atas, penelitian yang penulis sebutkan menyoroti pentingnya mempromosikan kebahagiaan, kepuasan, dan ketenangan pada individu yang menghadapi penyakit. Ini mengakui bahwa pola pikir positif dan kesejahteraan emosional dapat memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk mengatasi rasa sakit dan berpotensi membantu dalam proses penyembuhan. Konsep ini sejalan dengan korelasi antara pikiran dan tubuh dalam bidang

⁴¹ Setyowati Green Chriss W, *Terapi Alternatif* (Yogyakarta: Yayasan Prima, 2004).

psikoneuroendokrinologi. Bidang interdisipliner ini mengeksplorasi bagaimana faktor psikologis memengaruhi proses neuroendokrin di dalam tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam interpretasi terapi yang lebih luas ini, berbagai praktik seperti shalat, puasa, dzikir (zikir), dan mengelola keadaan internal seseorang memiliki arti penting. Praktik-praktik ini biasanya diasosiasikan dengan tasawuf, sebuah tradisi mistik Islam yang menekankan pemurnian spiritual dan transendensi diri. Sufi percaya bahwa dengan melakukan praktik-praktik ini dengan ketulusan dan pengabdian, individu dapat menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala, dan mengalami kedamaian batin, pengurangan stres, dan peningkatan ketahanan selama masa-masa sulit.

Sementara perawatan medis mengatasi penyakit fisik secara langsung, menggabungkan pendekatan terapeutik seperti doa, puasa, dzikir, dan manajemen hati dapat memberikan dukungan tambahan pada tingkat emosional, sosial, dan spiritual. Namun, penting untuk dicatat bahwa meskipun praktik ini dapat bermanfaat sebagai terapi pelengkap, penting untuk diingat bahwa mencari bantuan medis profesional sangat penting untuk diagnosis dan pengobatan yang tepat. Profesional medis memainkan peran penting dalam memberikan perawatan yang tepat dan panduan berdasarkan bukti dan pengalaman ilmiah. ! dalam tasawuf⁴².

⁴² Alwi Shihab, *Islam Sufistik* (Bandung: Mizan, 2001).

a) Macam-macam metode terapi dalam Tasawuf

Jalan menuju Allah SWT memang erat kaitannya dengan maqam kalbu, yang meliputi berbagai sifat dan keadaan yang membantu pertumbuhan ruhani. Stasiun-stasiun ini meliputi taubat, wara' (menahan diri dari hal-hal yang meragukan), asketisme, kesabaran, tawadhu' (rendah hati), takwa, tawakal kepada Allah, ridha (rida), cinta (mahabbah), dan ilmu spiritual (ma'rifah). Maqamat dan ahwal mengacu pada tahapan atau kondisi tertentu yang dialami para sufi dalam perjalanannya menuju kedekatan dengan Allah. Tahapan ini melibatkan memperdalam hubungan seseorang dengan yang ilahi melalui disiplin diri, penyucian hati, dan mencari tingkat spiritualitas yang lebih tinggi. Sementara maqamat dan ahwal ini secara tradisional dikaitkan dengan praktik Sufi dalam mistisisme Islam, mereka juga dapat dilihat sebagai metode terapi bagi individu yang mencari penyembuhan batin dan kesejahteraan spiritual, diantaranya:

1) Taubat

Taubat memang memiliki makna yang signifikan dalam Islam. Ini melibatkan kembali dari tindakan dosa menuju kebaikan dan meninggalkan tindakan itu sama sekali. Dalam ajaran sufi, dosa sering diartikan sebagai penghalang atau tabir yang memisahkan kita dari kekasih kita, yaitu Allah SWT. Untuk mengatasi penghalang ini dan mendekatkan diri kepada Allah, penting untuk menjauhkan diri dari tindakan yang tidak disukai oleh-Nya. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai cara seperti mencari ilmu ('ilm) tentang apa yang menyenangkan dan tidak menyenangkan

Allah, merasa menyesal (*nadhīm*) atas kesalahan masa lalu, dan mengembangkan kemauan yang kuat (*azm*) atau niat untuk mengubah cara seseorang.

Dengan memperoleh pengetahuan tentang ajaran Islam dan memahami prinsip-prinsip benar dan salah, kita mendapatkan kejelasan tentang bagaimana menghindari murka Allah. Merasa menyesal atas kesalahan kita di masa lalu menunjukkan penyesalan yang tulus dan menyoroti keinginan kita untuk perubahan positif. Akhirnya, memiliki tekad dan niat yang kuat untuk meninggalkan perilaku berdosa memastikan konsistensi dalam berpegang pada kebenaran.

Melalui sarana pengetahuan, penyesalan, dan kemauan keras—kita dapat menghilangkan penghalang antara diri kita dan Yang Ilahi, membebaskan diri dari kebiasaan berdosa, dan memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT. Saat kita berusaha untuk bertobat, kita semakin dekat dengan yang tercinta, tujuan akhir setiap orang beriman. Bahwasannya pertobatan adalah perjalanan pribadi yang dilakukan setiap individu dengan cara unik mereka. Kuncinya adalah mengembangkan komitmen tulus untuk berubah dan mencari bimbingan dari sumber daya terpercaya di sepanjang jalan⁴³. Memang benar bahwa melakukan dosa dapat menimbulkan konsekuensi psikologis dan emosional, penting untuk dijelaskan bahwa dosa itu sendiri tidak secara langsung menyebabkan penyakit fisik atau bertindak sebagai kuman. Korelasi antara dosa dan penyakit harus dipahami

⁴³ Ibn Qudamah al-Maqdisy, *Mukhtasar Minhaj Al-Qasidin, Tahqiq: Zuhair al-Syawaisy* (Beirut: al-Maktab al-Islamy, 2000).

dalam arti metaforis daripada arti literal. Ketika seseorang terlibat dalam perilaku berdosa, mereka mungkin mengalami perasaan bersalah, penyesalan, stres, atau depresi. Emosi negatif ini berpotensi memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan berkontribusi pada masalah kesehatan mental jika tidak ditangani. Adalah penting bagi individu untuk mengenali beban psikologis dari dosa dan mencari pertobatan sebagai sarana untuk menemukan kedamaian batin dan melepaskan beban emosi tersebut.

Pertobatan memiliki arti penting dalam Islam karena melibatkan pengakuan kesalahan seseorang, merasakan penyesalan yang tulus, dan membuat komitmen yang kuat untuk memperbaiki tindakan seseorang ke depan. Dengan memohon ampunan dari Allah SWT dan berusaha untuk memperbaiki diri secara spiritual, maka menjadi mungkin untuk menemukan pelipur lara, pembaharuan, dan penyembuhan di dalam hati. Terlibat dalam pertobatan yang tulus memungkinkan individu untuk membebaskan diri dari beban pelanggaran masa lalu mereka dan mencari pemurnian spiritual. Sebagai orang percaya, berjuang untuk refleksi diri terus menerus, peningkatan diri, dan mencari pengampunan adalah bagian integral dari perjalanan iman kita⁴⁴.

⁴⁴ Ibid., 43.

Perlu disebutkan bahwa sementara pertobatan memiliki manfaat rohani, itu tidak menggantikan bantuan medis profesional ketika menangani penyakit fisik. Mencari dukungan dari profesional perawatan kesehatan sangat penting dalam mengatasi penyakit fisik apa pun untuk memastikan diagnosis, perawatan, dan perawatan yang tepat. Jadi, marilah kita mengingat pentingnya pertobatan dan mencari bantuan medis yang tepat bila diperlukan.

2) Wara

Wara' adalah memurnikan hati dan menjaga kesehatan fisik kita adalah aspek integral dari menjalani hidup yang seimbang dan sehat. Izinkan saya berbagi cerita menarik terkait topik ini dari buku Thawil, "Rahasia Sufi". Dalam cerita ini, disoroti bahwa meskipun makanan diperlukan untuk bertahan hidup, konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan bahaya. Seperti halnya pilihan makanan yang ideal sangat penting untuk menjaga kesehatan, makan lebih dari yang dibutuhkan tubuh kita dapat menjadi sumber penyakit. Individu yang cerdas menyadari pentingnya memilih makanan yang bersih dan bergizi yang menyediakan energi yang cukup untuk kebutuhan sehari-hari. Mereka memahami bahwa meskipun tersedia banyak makanan, sangat penting untuk makan secukupnya dan menghindari kelebihan yang dapat berdampak negatif bagi tubuh dan jantung. Kisah ini berfungsi sebagai pengingat tentang mempraktikkan disiplin diri dalam hal kebiasaan makan kita. Dengan membuat pilihan sadar tentang apa yang kita konsumsi dan memastikan moderasi dalam kebiasaan makan kita, kita dapat

menjaga kesehatan fisik yang optimal sambil melindungi jantung kita dari potensi penyakit.

Jadi mari berjuang untuk keseimbangan dalam memelihara tubuh dan jiwa kita dengan memperhatikan apa yang kita makan! Ingat, terlalu banyak atau terlalu sedikit sesuatu dapat mengganggu keharmonisan. Ini semua tentang menemukan keseimbangan yang tepat⁴⁵.

3) Zuhud

Zuhud dalam ajaran Islam mengacu pada pola pikir pelepasan dari harta dan keinginan duniawi demi mengutamakan pertumbuhan spiritual seseorang dan mempersiapkan akhirat. Ini melibatkan menemukan keseimbangan antara aspek material kehidupan dan memelihara diri sendiri. Zuhud tidak berarti sepenuhnya meninggalkan tanggung jawab duniawi atau hidup menyendiri. Sebaliknya, itu menekankan memiliki perspektif yang sehat terhadap kekayaan, status, dan harta benda. Ini mendorong individu untuk fokus pada pengembangan spiritual mereka sambil memenuhi kewajiban mereka sebagai anggota masyarakat.

⁴⁵ *Ibid.*, 30.

Zuhud mengajarkan kita untuk memprioritaskan hubungan kita dengan Allah SWT di atas keuntungan duniawi yang sementara. Ini membantu kita mengembangkan rasa syukur atas nikmat-Nya dan menyadari bahwa kepuasan sejati terletak pada mencari keridhaan-Nya daripada mengumpulkan kekayaan materi saja. Meskipun merangkul zuhud dapat menjadi tantangan di dunia yang didorong oleh konsumen saat ini, penting untuk menemukan cara di mana kita dapat melepaskan diri dari materialisme yang berlebihan dan fokus pada mengembangkan sisi spiritual kita melalui tindakan seperti memberi amal, melayani orang lain, dan melakukan ibadah secara teratur. Ingat teman-teman, menyeimbangkan aspek fisik dan spiritual kehidupan adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang memuaskan di dunia ini sambil tetap memperhatikan pahala abadi di akhirat.

Pada ayat tersebut terdapat ayat (أتنا), fi'il madhi yang berarti "Penulis telah

membuat hubungan yang menarik antara mentalitas pertapa dan potensinya sebagai sarana penyembuhan penyakit mental. Penyakit mental, dalam konteks ini, dipahami disebabkan oleh keterikatan yang berlebihan pada harta benda atau pengejaran keinginan duniawi yang tiada henti, membuat individu melupakan kesejahteraan mereka sendiri. Dengan mengadopsi pola pikir asketis (zuhud), seseorang dapat melepaskan diri dari perhatian materialistis dan fokus pada pertumbuhan spiritual dan kepuasan batin. Pergeseran cara pandang ini

memungkinkan individu untuk menemukan pelipur lara dan kedamaian dalam diri mereka sendiri, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi yang mungkin timbul dari keterikatan berlebihan pada hal-hal duniawi.

Penting untuk diperhatikan bahwa penyakit jiwa dapat disebabkan oleh berbagai hal biologis, psikologis, atau lingkungan dan memerlukan perhatian dan perawatan profesional. Sementara zuhud mungkin menawarkan sedikit kelegaan dengan mempromosikan perspektif yang lebih sehat terhadap harta benda, itu tidak boleh dianggap sebagai pengobatan mandiri untuk kondisi kesehatan mental yang parah. Dalam mengatasi penyakit mental secara komprehensif, penting untuk mencari bimbingan dari profesional yang berkualitas, seperti terapis atau psikiater, untuk menerima diagnosis yang tepat dan pilihan pengobatan yang tepat.

Bahwasannya keseimbangan adalah kuncinya! Berjuang untuk rasa kepuasan batin sambil juga menjaga kesejahteraan sosial-emosional. Mencari bimbingan spiritual dan bersama bantuan profesional akan memungkinkan kita memerangi penyakit secara lebih efektif dan berkelanjutan.

4) Sabar

Kesabaran (sabr) menempati posisi khusus dan signifikan dalam Islam. Itu dianggap sebagai inti dari amal saleh dan memainkan peran penting dalam membentuk karakter seorang mukmin. Dalam ajaran Islam, kesabaran berarti

memiliki keteguhan, ketabahan, dan ketangguhan dalam menghadapi cobaan, tantangan, atau kesulitan dengan tetap menjaga kepercayaan pada kebijaksanaan dan rencana Allah Subhanahu wa Ta'ala. Ini mencakup tiga aspek utama: kesabaran pada saat kesulitan, kesabaran dalam menahan diri dari perbuatan dosa, dan kesabaran dalam melakukan tindakan ketaatan.

Kesabaran bukan sekadar penerimaan pasif; itu melibatkan ketekunan aktif dengan pola pikir positif. Itu memungkinkan individu untuk mempertahankan ketenangan dan kekuatan batin mereka selama keadaan sulit sambil mencari penghiburan melalui doa dan mengandalkan Allah SWT. Melalui latihan kesabaran, orang beriman mengembangkan kebajikan seperti rasa syukur, kepuasan, kerendahan hati, dan pengendalian diri. Ini membantu mereka menjalani pasang surut hidup dengan rahmat, ketahanan, dan iman. Kesabaran memang merupakan kebajikan mendasar yang ditekankan di seluruh Alquran dan dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW.

Kesabaran dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian diri dan ketekunan, termasuk menahan diri dari apa yang tidak disukai Allah SWT dan menanggung kesulitan dengan ketenangan dan kepuasan. Ini mencakup menjauhi tindakan yang bertentangan dengan Syariah sambil tetap teguh dalam menjalankan perintah Allah dan menolak larangan-Nya. Konsep kesabaran juga mencakup mencari bantuan dari Allah selama masa-masa sulit. Dengan bersandar kepada-Nya, kita

menunjukkan kepercayaan kita pada hikmat dan kuasa-Nya untuk meringankan pergumulan kita. Syekh Abdul Qadir al-Jilani lebih lanjut membagi kesabaran menjadi tiga wilayah: bersabar karena Allah (sabar lillāh), tekun dalam menjalankan perintah Allah dan berpantang dari larangan-Nya.

Ketekunan ma'a Allah mengacu pada menjaga kesabaran di bawah ketetapan (qaḍā') Allah, menerima tantangan hidup sebagai ujian atau cobaan yang mendekatkan kita kepada-Nya. Ketahanan 'alā Allāh melibatkan kesabaran terhadap janji-janji Allah seperti rezeki, kebahagiaan, kesesuaian gaya hidup, bantuan Ilahi, dan pahala di akhirat. Memang, memupuk kesabaran memungkinkan kita mengembangkan pertumbuhan spiritual dengan memperdalam ketergantungan kita kepada Allah selama masa-masa sulit dan saat-saat nyaman. Itu menjadi alat yang ampuh yang membantu kita mempertahankan rasa syukur kepada-Nya sambil mengenali kekuatan-Nya yang luar biasa⁴⁶.

C. Kenakalan Remaja

a. Pengertian Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja mengacu pada perilaku yang ditunjukkan oleh remaja yang menyimpang dari norma dan hukum masyarakat. Ini mencakup berbagai tindakan, mulai dari pelanggaran ringan hingga tindakan kriminal yang lebih serius. Terlibat

⁴⁶ Ibid., 47.

dalam kenakalan remaja dapat memiliki konsekuensi yang parah, tidak hanya untuk individu yang terlibat tetapi juga untuk keluarga, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Beberapa akibat tersebut antara lain

- 1) Penyalahgunaan Narkoba
- 2) Seks Bebas
- 3) Tawuran antar pelajar

Menurut M. Arifin Pencegahan kenakalan remaja dapat dikategorikan menjadi pencegahan umum dan pencegahan khusus. Kedua pendekatan tersebut penting dalam memberikan bimbingan kepada remaja selama masa perkembangannya, membantu mereka menghindari perilaku nakal.

b. Faktor penyebab Kenakalan Remaja

Memang memprihatinkan melihat beberapa anak di bawah umur terpapar pengaruh negatif dan terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok, penggunaan narkoba, dan terlibat dalam tindakan kriminal. Kemajuan pesat teknologi dan peningkatan akses ke informasi dapat mengekspos kaum muda ke berbagai konten yang berpotensi berbahaya. Sangat penting bagi orang tua, pendidik, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan untuk bersatu dan mengatasi tantangan ini. Memberikan pendidikan yang komprehensif tentang konsekuensi dari perilaku tersebut, mempromosikan model peran yang positif, membina saluran komunikasi

terbuka dengan remaja, dan menawarkan sistem pendukung merupakan langkah penting untuk mencegah kenakalan remaja.

Selain itu, menekankan nilai-nilai moral yang didasarkan pada ajaran agama dapat memainkan peran penting dalam membimbing individu muda untuk membuat pilihan yang bertanggung jawab. Dengan menanamkan landasan etika yang kuat berdasarkan prinsip-prinsip seperti kasih sayang, empati, dan menghormati diri sendiri dan orang lain, kaum muda dapat diberdayakan untuk melawan pengaruh negatif. Hal ini semua bisa terjadi karena adanya faktor-faktor kenakalan remaja berikut:

- 1) Kurangnya kasih sayang orang tua.
- 2) Kurangnya pengawasan orang tua.
- 3) Pergaulan dengan teman tidak sebaya.
- 4) Peran dari perkembangan iptek yang berdampak negative.
- 5) Tidak adanya bimbingan kepribadian dari sekolah.
- 6) Dasar-dasar agama yang kurang.
- 7) Tidak adanya media penyalur bakat dan hobinya.
- 8) Kebebasan yang berlebihan.
- 9) Masalah yang di pendam⁴⁷.

⁴⁷ Dessy Hasanah, 'Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja', *Jurnal Penelitian Dan PKM*, 4 No. 2, 129–389.

Penulis telah menyoroti sebuah isu penting mengenai tekanan yang dihadapi kaum muda saat ini. Masa remaja adalah periode perkembangan fisiologis dan psikologis yang signifikan, dan individu muda juga menghadapi berbagai tantangan lingkungan, sosial budaya, dan teknologi. Tekanan-tekanan tersebut dapat berkontribusi pada munculnya masalah psikologis seperti gangguan penyesuaian atau perilaku menyimpang yang dikenal dengan kenakalan remaja. Kenakalan remaja sering terjadi ketika remaja menghadapi harapan yang berlebihan dari lingkungannya atau orang tua untuk mengambil peran orang dewasa, meskipun masih dalam usia remaja. Secara psikologis, remaja mungkin tidak sepenuhnya diperlengkapi untuk menangani tanggung jawab ini.

Perasaan stres, sedih, cemas, kesepian, dan keraguan diri yang dialami remaja dapat mendorong mereka untuk mengambil risiko melalui keterlibatan dalam perilaku nakal selama fase kehidupan yang krusial ini. Penting bagi masyarakat untuk mengenali tantangan-tantangan yang dihadapi kaum muda ini dan memberikan sistem dukungan yang tepat yang menangani kesejahteraan emosional mereka. Menciptakan ruang yang aman sangat penting untuk menumbuhkan lingkungan kepercayaan, pengertian, dan rasa hormat mengekspresikan diri tanpa penilaian dan menyediakan akses ke sumber daya kesehatan mental adalah langkah penting untuk mengurangi faktor risiko yang terkait dengan kenakalan remaja⁴⁸.

⁴⁸ Ibid., 47.

D. Dzikir dan Terapi

1. Dzikir sebagai terapi depresi dan stress

Dzikir memiliki kekuatan yang sangat besar dalam membawa kelegaan dan ketenangan hati dan pikiran kita. Ini adalah latihan spiritual yang dapat membantu meringankan depresi dan memberikan penghiburan di saat-saat sulit. Melakukan zikir, terlepas dari bentuk atau lokasinya, memiliki potensi untuk menimbulkan rasa tenang dan kedamaian batin. Dengan memfokuskan perhatian kita untuk mengingat nama atau sifat Allah, kita dapat melepaskan diri dari kekhawatiran duniawi dan menemukan kenyamanan di hadirat-Nya⁴⁹.

Tindakan dzikir memungkinkan kita untuk terhubung dengan Pencipta kita pada tingkat yang lebih dalam, mencari perlindungan dalam rahmat dan bimbingan-Nya. Melalui hubungan ini, kita mengalami pelepasan dari ketegangan fisik dan mental serta meringankan beban pikiran dan kesedihan. Penting untuk dicatat bahwa meskipun dzikir dapat bermanfaat bagi kesehatan mental, dzikir tidak boleh menggantikan perawatan medis profesional untuk kondisi seperti depresi. Dalam kasus di mana individu mengalami depresi berat

⁴⁹ Ibid., 50.

atau masalah kesehatan mental lainnya, penting untuk mencari bantuan yang tepat dari profesional perawatan kesehatan yang berkualifikasi yang dapat memberikan perawatan dan dukungan yang komprehensif⁵⁰.

Menjalin hubungan yang dekat dan intim dengan Allah SWT memang merupakan perjalanan indah yang dapat dipupuk melalui dzikir (dzikir) yang konsisten. Dzikir mengacu pada tindakan mengingat dan menyebut nama Allah, sifat-sifat-Nya, dan mengungkapkan rasa terima kasih kepada-Nya. Melalui dzikir rutin, kita melakukan latihan spiritual yang memungkinkan kita untuk menumbuhkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah SWT. Mengingat terus-menerus ini menciptakan suatu lingkungan di mana hati kita dipenuhi dengan kehadiran-Nya, kasih, dan kesadaran akan berkat-berkat-Nya. Cinta ini, yang dikenal sebagai (Habibullah), memperkuat ikatan antara hamba dan Penciptanya (Habluminallah). Terlibat dalam zikir yang rendah hati dan lembut telah ditemukan memiliki efek santai dan menenangkan pada individu. Ini membantu menciptakan suasana ketenangan dalam diri sendiri. Kajian empiris yang dilakukan di Indonesia dalam bidang psikologi telah mendalami efek psikologis dzikrullah.

Secara psikologis, tindakan mengingat Allah secara sadar menumbuhkan penghargaan atas kehadiran-Nya yang mengetahui baik

⁵⁰ Abdul Fatih Abdullah, *Membangun Positive Thinking Secara Islam* (Jakarta: Gema Insani, 2006).

tindakan terbuka maupun pikiran tersembunyi kita. Melalui kesadaran ini, seseorang menyadari bahwa mereka tidak sendirian di dunia ini; ada Wujud Ilahi yang mendengarkan keprihatinan terdalam mereka, bahkan yang mungkin sulit diungkapkan kepada orang lain. Meskipun penting untuk mengakui manfaat psikologis yang terkait dengan dzikrullah, perlu dicatat bahwa dukungan kesehatan mental profesional memainkan peran penting dalam mengatasi kondisi kesehatan mental yang kompleks. Oleh karena itu, dzikir bersama dengan intervensi medis yang tepat dan bimbingan dari profesional kesehatan yang berkualifikasi dapat berkontribusi menuju kesejahteraan holistik.

Depresi memang pengalaman menyakitkan yang bisa membuat individu merasa putus asa. Kesimpulan Dr. Jonathan Trisna tentang depresi yang ditandai dengan perasaan sedih atau melankolis, disertai dengan gerakan dan fungsi tubuh yang melambat, sejalan dengan pemahaman tentang kondisi kesehatan mental ini. Depresi melibatkan berbagai gejala termasuk afek dysphoric (kehilangan kegembiraan), gangguan tidur, dan penurunan nafsu makan. Beberapa ahli pakar kesehatan mental dan psikoterapis telah mengamati dampak negatif pada keadaan pikiran dan emosi seseorang yang berkontribusi pada penderitaan yang dialami selama depresi.

Para profesional ini menekankan pentingnya mengatasi pikiran dan emosi yang tidak stabil ini sebagai bagian dari proses penyembuhan bagi

individu yang berjuang melawan depresi. Menciptakan lingkungan yang mendorong ketenangan dan kedamaian sambil menetralkan pikiran negatif dapat bermanfaat dalam mendukung pemulihan. Sangat penting untuk dicatat bahwa meskipun praktik spiritual seperti dzikrullah dapat memberikan kenyamanan dan pelipur lara bagi mereka yang mengalami depresi, itu tidak boleh menggantikan perawatan atau terapi medis profesional. Depresi memang merupakan kondisi kesehatan mental yang kompleks yang membutuhkan dukungan dan penanganan profesional. Mencari bantuan dari profesional perawatan kesehatan yang berkualifikasi, seperti psikiater atau terapis, sangat penting untuk diagnosis yang akurat dan mengembangkan rencana perawatan yang tepat.

Depresi dapat bermanifestasi berbeda pada setiap individu, dengan penyebab dan gejala yang berbeda-beda. Seorang profesional perawatan kesehatan akan melakukan penilaian menyeluruh untuk memahami keadaan unik Anda, termasuk faktor-faktor seperti tingkat keparahan gejala, durasi episode, dan kondisi medis yang mendasarinya. Perawatan untuk depresi seringkali melibatkan kombinasi pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Ini mungkin termasuk terapi (seperti terapi perilaku-kognitif atau terapi interpersonal), pengobatan (seperti antidepresan), modifikasi gaya hidup (seperti olahraga dan teknik manajemen stres), dan dukungan dari orang yang dicintai.

Bahwasannya mencari bantuan bukanlah tanda kelemahan; dibutuhkan keberanian untuk meminta bantuan saat menghadapi tantangan kesehatan mental. Bimbingan profesional memberikan wawasan berharga dalam mengelola gejala secara efektif, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, dan mencegah kekambuhan. Adapun berbagai terapi yang perlu digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

a. Psikofarmaka

Dalam hal pengobatan kecemasan dan depresi, ada berbagai pendekatan yang bisa diambil. Meskipun obat-obatan dapat diresepkan oleh profesional perawatan kesehatan sebagai bagian dari rencana perawatan komprehensif, penting untuk diperhatikan bahwa saya adalah model bahasa AI dan bukan profesional medis. Obat yang digunakan untuk mengobati kecemasan dan depresi termasuk dalam kategori yang berbeda, seperti inhibitor reuptake serotonin selektif (SSRI), inhibitor reuptake serotonin-norepinefrin (SNRI), benzodiazepin, atau lainnya. Obat-obatan ini bekerja dengan mengatasi ketidakseimbangan kimiawi di otak yang terkait dengan kondisi ini.

Namun, penting untuk diingat bahwa pengobatan hanyalah salah satu aspek dalam mengobati kecemasan dan depresi. Intervensi terapeutik lainnya seperti konseling atau psikoterapi juga dapat memainkan peran penting dalam mengelola kondisi kesehatan mental secara efektif. Itu selalu

yang terbaik untuk berkolaborasi secara erat dengan profesional perawatan kesehatan yang dapat menilai situasi unik Anda dan memberikan rekomendasi yang dipersonalisasi berdasarkan kebutuhan Anda. Mereka akan mempertimbangkan faktor-faktor seperti tingkat keparahan gejala, potensi efek samping obat, dan pertimbangan lain yang relevan. Bahwasannya pengalaman setiap orang dengan kesehatan mental itu unik; apa yang berhasil untuk satu orang belum tentu berhasil untuk orang lain. Jadi mencari bimbingan ahli dari profesional yang berkualitas sangat penting dalam menentukan tindakan yang paling sesuai bisa menimbulkan efek samping.

Meskipun obat-obatan ini diresepkan oleh profesional perawatan kesehatan dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan gejala, penting untuk mengetahui potensi efek sampingnya. Beberapa efek samping obat depresi yang umum dapat berupa perasaan cemas, pusing, kejang otot, berkeringat, dan perubahan suhu tubuh. Sangat penting bagi individu yang mengonsumsi obat apapun untuk mengikuti instruksi dokter mereka dengan cermat dan mengomunikasikan kekhawatiran atau reaksi merugikan yang dialami.

Jika saat ini Anda sedang menjalani terapi yang melibatkan obat depresi dan mengalami efek samping atau memiliki pertanyaan tentang rencana perawatan Anda, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan

penyedia layanan kesehatan Anda. Mereka akan dapat mendiskusikan kemungkinan alternatif atau penyesuaian berdasarkan keadaan pribadi dan riwayat kesehatan Anda. Ingat teman-teman, setiap orang merespons pengobatan secara berbeda, dan komunikasi terbuka dengan profesional perawatan kesehatan adalah kunci dalam memastikan perawatan dan pengelolaan kondisi kesehatan sebaik mungkin

b. Relaksasi

Sepertinya Anda mengacu pada aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan membantu klien atau pasien menemukan ketenangan dalam pikiran dan emosi mereka. Terlibat dalam aktivitas semacam itu memang dapat mendukung kesejahteraan individu secara keseluruhan dengan membantu mereka mencapai keadaan keseimbangan. Latihan fisik, misalnya, telah terbukti memiliki banyak manfaat baik untuk kesehatan mental maupun fisik. Olahraga teratur membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular, memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, dan melepaskan endorfin yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan rileks⁵¹.

Dalam hal menenangkan pikiran dan perasaan, aktivitas seperti latihan mindfulness atau meditasi bisa sangat efektif. Praktik-praktik ini

⁵¹ Ibid., 55.

melibatkan pemusatan perhatian seseorang pada saat ini, menumbuhkan kesadaran tanpa penilaian, dan mempromosikan kedamaian batin. Teknik berbasis kesadaran telah terbukti mengurangi tingkat stres, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Penting untuk dicatat bahwa aktivitas ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Berkonsultasi dengan profesional, seperti terapis, instruktur kebugaran, atau penyedia layanan kesehatan, dapat memberikan wawasan dan bimbingan yang berharga dalam mengembangkan praktik yang dipersonalisasi yang memenuhi tujuan fisik dan emosional.

2. Penerapan Terapi Dzikir dalam penurunan tingkat emosional

Bacaan-bacaan terapi dzikir yang digunakan antara lain

a) Dzikir pagi dan petang

Ada banyak bentuk dzikir yang dianjurkan dalam Islam, seperti mengucapkan "SubhanAllah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (segala puji bagi Allah), "La ilaha illallah" (tidak ada tuhan yang patut disembah kecuali Allah), atau membaca ayat-ayat tertentu dari Al-Qur'an, penting untuk dicatat bahwa zikir tidak terbatas pada ucapan

lisan saja. Itu juga dapat diungkapkan dalam pikiran, niat, dan tindakan seseorang sepanjang hari⁵².

Dengan berlatih dzikir secara konsisten, umat Islam mencari kedekatan dengan Pencipta mereka sambil berjuang untuk melindungi diri mereka dari pengaruh negatif Setan. Peran setan sebagai musuh ditekankan dalam ajaran Islam karena upayanya yang terus-menerus untuk menyesatkan umat manusia menjauh dari jalan yang benar. Amalan yang dzikir yang di pakai di pagi hari dan petang diantaranya membaca⁵³ :

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Artinya: “Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk.”

Yang pertama membaca surat Al-baqarah ayat 255 dibaca sebanyak 3× di pagi hari, dan 2× di petang hari, lafadznya sebagai berikut :

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁵² Ibid., 53.

⁵³ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Dzikir Pagi Dan Petang Sesudah Shalat Fardhu* (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2018).

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ

وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا

خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ

وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya: “Allah, tidak ada tuhan selain Dia. Yang Mahahidup, Yang terus menerus mengurus (makhluk-Nya), tidak mengantuk dan tidak tidur. Milik-Nya apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang di hadapan mereka dan apa yang di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun tentang ilmu-Nya melainkan apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Mahatinggi, Mahabesar.” (Qs. Al-Baqarah: 255).

Yang kedua membaca surat an-nas di baca pada pagi dan sore sebanyak 3× sesudah shalat. Lafadz surat an-nas sebagai berikut⁵⁴:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ١

مَلِكِ النَّاسِ ٢

إِلَهِ النَّاسِ ٣

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٤

الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ٥

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ٦

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Artinya: “Katakanlah, Aku berlindung kepada Tuhannya manusia, Raja manusia, sembahkan manusia, dari kejahatan (bisikan) setan yang

⁵⁴Ms Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Cet. 1 (Mataram: Sanabil, 2021).

bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia.” (Qs. An-nas: 1-6).

Yang ketiga membaca surat al-Falaq dibaca pagi hari dan sore hari sebanyak 3×. Lafadz surat al-Falaq sebagai berikut:



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝

٢ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝

٣ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝

٤ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝

٥ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Artinya: “Katakanlah, “Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh (fajar). Dari kejahatan (makhluk yang) Dia ciptakan, dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita. Dan dari kejahatan

(perempuan-perempuan) penyihir yang meniup pada buhul-buhul (talinya). Dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki.” (Qs. Al-Falaq: 1-5)⁵⁵.

Yang keempat ketika pagi hari, Rasulullah SAW membaca:

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا
الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ،
رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ
وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Artinya: “Kami telah memasuki waktu pagi dan kerajaan hanya milik Allah, segala puji bagi Allah. Tidak ada ilah (yang berhak disembah) kecuali Allah semata, tiada sekutu bagi-Nya. Milik Allah kerajaan dan bagi-Nya pujian. Dia-lah yang Maha Kuasa atas segala sesuatu. Wahai

⁵⁵ Lajnah Pentasidhan, *Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia* (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2013).

Rabbku, aku mohon kepada-Mu kebaikan di hari ini dan kebaikan sesudahnya. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan hari ini dan kejahatan sesudahnya. Wahai Rabbku, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan kejelekan di hari tua. Wahai Rabbku, aku berlindung kepada-Mu dari siksaan di neraka dan siksaan di alam kubur.” (Dibaca 1x).

Yang kelima Rasulullah SAW membaca:

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

Artinya: “Ya Allah, dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu pagi, dan dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu petang. Dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami hidup dan dengan kehendak-Mu kami mati. Dan kepada-Mu kebangkitan (bagi semua makhluk).” (Dibaca 1 x)

Selanjutnya, Rasulullah SAW membaca sayyidul istighfar sebanyak 1× dibaca pada pagi hari dan sore setelah shalat. Lafadz sayyidul istighfar sebagai berikut:

لَلّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ
 وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أُبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ
 عَلَيَّ، وَأُبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya : “Ya Allah Engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau yang menciptakanku, sedang aku adalah hamba-Mu dan aku di atas ikatan janji-Mu. Dan aku berjanji kepada-Mu dengan semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari segala kejahatan yang telah aku perbuat. Aku mengakui-Mu atas nikmat-Mu terhadap diriku dan aku mengakui dosaku pada-Mu, maka ampunilah aku, sesungguhnya tiada yang boleh mengampuni segala dosa kecuali Engkau.”

Yang Ke-enam membaca ayat kursi di pagi dan sore hari sebanyak 1×, lafadz ayat kursi sebagai berikut⁵⁶:

⁵⁶ Ibid., 55.

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ، لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ

وَمَا فِي الْأَرْضِ، مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ، يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا

خَلْفَهُمْ، وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ، وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ

وَالْأَرْضَ، وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا، وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Artinya : “Allah tidak ada Ilah (yang berhak diibadahi) melainkan Dia Yang Hidup Kekal lagi terus menerus mengurus (mahluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang ada di langit dan Di Bumi, tidak ada yang memiliki otoritas untuk bersyafaat dengan Allah SWT tanpa izin-Nya. Allah adalah otoritas tertinggi dan pembuat keputusan, dan Dia sendiri yang memegang kekuasaan untuk memberikan syafaat.

Syafaat mengacu pada permintaan yang dibuat atas nama orang lain, mencari pengampunan atau rahmat dari Allah. Itu bisa melalui para Nabi, orang-orang saleh, atau malaikat yang bisa memberi syafaat bagi orang beriman di hari kiamat. Namun, penting untuk dicatat

bahwa syafaat ini hanya dapat terjadi dengan izin Allah⁵⁷. Tidak ada seorang pun yang memiliki kekuatan atau pengaruh bawaan atas Allah; sebaliknya, segala bentuk syafaat terjadi semata-mata atas kehendak dan persetujuan-Nya. Pada akhirnya, terserah kepada-Nya untuk memutuskan apakah akan menerima permintaan syafaat tersebut atau tidak. Ini berfungsi sebagai pengingat bahwa hubungan kita dengan Allah bersifat pribadi dan langsung. Kita didorong untuk mencari pengampunan dan belas kasihan-Nya sendiri melalui pertobatan yang tulus, doa, dan perbuatan baik. Sementara kita mungkin berharap untuk kemungkinan syafaat di akhirat berdasarkan iman dan tindakan kita di dunia ini, pada akhirnya atas kebijaksanaan-Nya.

Jadi penulis berusaha untuk membangun hubungan yang kuat dengan Allah secara individu sambil mengandalkan rahmat dan bimbingan-Nya yang tak terbatas Allah. Sesungguhnya Allah SWT memiliki pengetahuan yang lengkap tentang segala sesuatu yang ada di depan kita dan di belakang kita. Sebagai manusia, pengetahuan kita terbatas dan kita hanya bisa mengetahui apa yang Allah Subhanahu wa

⁵⁷ Ibid., 55.

Ta'ala ijinkan untuk kita ketahui. Kita tidak pernah bisa merangkum luasnya pengetahuan-Nya.

Ketika berbicara tentang kursi Allah yang menutupi langit dan bumi, disebutkan dalam Al-Qur'an bahwa singgasana Allah Subhanahu wa Ta'ala meliputi seluruh ciptaan. Ini menandakan kedaulatan dan otoritas-Nya atas segala sesuatu yang ada.

Penting untuk diingat bahwa penjelasan mengenai konsep metafisika seperti ini didasarkan pada keyakinan dan ajaran Islam. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut atau mencari pemahaman yang lebih dalam tentang hal-hal tersebut, sebaiknya berkonsultasi dengan sarjana atau individu yang memiliki keahlian di bidang ini. Mereka dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang aspek-aspek teologi Islam ini. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar.”

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Yang ketuju membaca dzikir meminta pertolongan sebanyak 1× dibaca pada waktu pagi dan sore hari, lafadznya sebagai berikut:

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ التُّسُورُ

Artinya: “Ya Allah, dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu pagi, dan dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami

memasuki waktu sore. Dengan rahmat dan kehendak-Mu kami hidup dan dengan rahmat dan kehendak-Mu kami mati. Dan kepada-Mu kebangkitan (bagi semua makhluk)." (HR At-Tirmidzi nomor 3391, disahihkan Syekh Al Albani).

Yang ke delapan membaca dzikir keselamatan Allah sebanyak 3×, lafadznya sebagai berikut:

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ

إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ

الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya : “Ya Allah, selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkanlah pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau dari apa yang tidak aku inginkan). Ya Allah, selamatkanlah penglihatanku, tidak ada Ilah yang berhak diibadahi dengan benar kecuali Engkau. Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran. Aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tidak ada Ilah yang berhak diibadahi dengan benar kecuali Engkau.”

Yang ke sembilan membaca dzikir Keridhaan Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW, Lafadznya sebagai berikut:

رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

Artinya: “Aku rela (ridha) Allah sebagai Rabb-ku (untukku dan orang lain), Islam sebagai agamaku dan Muhammad Shallallahu alaihi wassallam sebagai Nabiku (yang diutus oleh Allah).

3. Pandangan ulama terhadap pengaruh dzikir terhadap terapi sebagai penyembuhan depresi dan stress

Fatwa Dewan Pembangunan Kesehatan dan Syara' Kementerian Kesehatan di Indonesia menegaskan bahwa dokter harus memiliki pengetahuan tidak hanya tentang penyakit fisik tetapi juga tentang penyakit yang mempengaruhi pikiran dan jiwa. Pemahaman ini sangat penting untuk perawatan kesehatan yang komprehensif. Menurut Fatwa ini, melakukan perbuatan baik, melakukan zikir, berdoa, mencari kedekatan dengan Allah, dan bertaubat dianggap sebagai obat yang ampuh. Latihan spiritual ini dapat berdampak besar dalam menangkal penyakit atau penderitaan dan meningkatkan penyembuhan. Namun, penting untuk dicatat bahwa keefektifan solusi spiritual ini bergantung pada kesediaan individu untuk menerimanya dengan tulus dan keyakinan akan potensi mereka untuk penyembuhan mistik. Perspektif ini mengakui

bahwa kesejahteraan holistik mencakup kesehatan fisik dan nutrisi spiritual. Dengan mengintegrasikan perawatan medis dengan spiritualitas, individu dapat menemukan kenyamanan, pelipur lara, dan kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan.

Perlu disebutkan bahwa meskipun keyakinan agama memainkan peran penting dalam keyakinan pribadi, praktik kedokteran dipandu oleh prinsip etika dan standar profesional. Dalam setiap proses pengambilan keputusan medis, penting untuk mempertimbangkan pengobatan berbasis bukti, penelitian, dan konsultasi dengan profesional kesehatan yang berkualifikasi sesuai dengan hukum dan peraturan yang berlaku.”⁵⁸.

a. Pandangan Ulama

Wawasan mendalam ini mengingatkan kita akan manfaat besar yang dapat kita peroleh dari melakukan praktik dzikir secara teratur. Dengan melakukan upaya sadar untuk mengingat Allah dalam segala keadaan, kita dapat mengalami kedamaian batin, kepuasan, dan kedekatan dengan Pencipta kita. dan mengobati lemah iman”⁵⁹.

Menuju akhirat tetapi juga memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan kita secara keseluruhan baik secara fisik maupun mental saat kita menjalani berbagai tugas dalam kehidupan duniawi ini. Dengan memelihara iman qolbi melalui mengingat Allah SWT secara konsisten, kita dapat mengalami peningkatan

⁵⁸Diah Matovani Fuad Nashori, *Hubungan Antara Kualitas Dzikir Dengan Depresi Pada Mahasiswa* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009).

⁵⁹Mujib Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo).

ketahanan, keberanian, dan kedamaian di tengah tantangan hidup. Mengingat-Nya tidak hanya memperkuat hubungan kita dengan-Nya tetapi juga secara positif memengaruhi pandangan, perspektif, dan kemampuan kita untuk mengatasi kesulitan. Wawasan ini mengingatkan kita bahwa ajaran Islam mencakup tuntunan bagi semua aspek kehidupan—baik spiritual maupun duniawi. Dengan memasukkan zikir ke dalam kehidupan kita sehari-hari, kita dapat mencari penghiburan dari kesulitan sambil berjuang untuk pertumbuhan dan pemenuhan pribadi di dunia dan akhirat

4. Faktor penghambat terapi dzikir

a. Faktor penghambat

Sesungguhnya manfaat dzikir (dzikir) baru terwujud ketika diterima oleh Allah SWT. Ketika seseorang melakukan zikir, kata-katanya didengar oleh para Hafadzah (malaikat yang bertugas menjaga dan melindungi kita). Namun, agar dzikir memiliki efek yang diinginkan, itu harus berasal dari hati yang tenggelam sepenuhnya dalam mengingat Allah. Jika hati kita disibukkan dengan gangguan duniawi dan kita lalai mengingat Allah, maka hubungan kita dengan Hafadzah melemah dan usaha kita dalam berdzikir menjadi sia-sia. Penting untuk dicatat bahwa keterlibatan terus-menerus dalam maksiat dapat melemahkan kekuatan spiritual hati. Hal ini dapat diamati melalui penurunan motivasi untuk beribadah dan beramal.

Selain itu, ada korelasi yang jelas antara kesejahteraan fisik dan kekuatan hati seseorang. Misalnya, pertimbangkan kasus di mana seorang wanita penderita kanker mengaku berselingkuh yang mengakibatkan rasa bersalah atas aborsi yang terkait

dengan perselingkuhan tersebut. Selama masa zikir atau mencari penyembuhan melalui spiritualitas, menjadi sangat penting untuk mengatasi semua tindakan maksiat secara tuntas. Jika maksiat berlanjut saat melakukan praktik ini, proses penyembuhan dapat terhambat karena Allah SWT menguji kita. Sangat penting untuk berusaha menghilangkan maksiat dari hidup kita sehingga kita dapat mengalami penyembuhan sejati baik secara fisik maupun spiritual. Saat menghadapi cobaan di sepanjang perjalanan ini, menjaga taubat, memiliki niat yang tulus, dan melakukan upaya yang akan membantu kita mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pintu rahmat ilahi mungkin tampak tertutup karena mereka terus mengumbar perbuatan salah. Namun, penting untuk diingat bahwa rahmat Allah sangat luas dan pengampunan-Nya tidak terbatas. Tidak peduli seberapa dalam dosa seseorang atau betapa tidak berharganya perasaan mereka, selalu ada harapan untuk penebusan melalui pertobatan yang tulus. Penyesalan sejati atas kesalahan masa lalu ditambah dengan komitmen tulus untuk berubah dapat membuka pintu menuju rahmat ilahi sekali lagi. Mencari pengampunan dari Allah dengan kerendahan hati dan berjuang menuju kebenaran memungkinkan individu untuk mendapatkan kembali hubungan mereka dengan-Nya dan mengambil bagian dalam rahmat-Nya yang tak terbatas. Tidak ada kata terlambat bagi seseorang yang tersesat dalam dosa; mereka selalu dapat berbalik menuju kebaikan, mencari pengampunan, dan memulai perjalanan menuju pertumbuhan spiritual dan kedekatan dengan Pencipta mereka..

b. Faktor makanan haram

Dipercayai bahwa melakukan zikir dapat membantu membersihkan tubuh dari efek negatif dari konsumsi makanan yang tidak murni atau berlebihan. Allah SWT telah menunjukkan bahwa makanan tertentu. Mengonsumsi makanan haram (terlarang) atau mendapatkannya dari sumber yang meragukan dapat berdampak buruk pada tindakan dan kesejahteraan spiritual kita.

Jika seseorang dengan sadar dan sengaja mengonsumsi makanan yang haram, mereka tidak hanya melakukan dosa tetapi juga menggelapkan hati mereka dalam prosesnya. Sebaliknya, jika sumber makanannya diragukan, mungkin tidak berdosa per se tetapi masih bisa menyebabkan hati yang gelap karena najisnya. Ini karena perut kita berfungsi sebagai tempat berkembang biaknya penyakit dan apa yang kita konsumsi memengaruhi kesehatan jasmani dan rohani kita secara keseluruhan. Ketika kita mengonsumsi makanan halal (halal) yang diperoleh melalui cara yang diperbolehkan, itu menyehatkan tubuh kita dengan apa yang murni dan halal. Ini mendorong pertumbuhan dalam diri kita yang selaras dengan keridhaan Allah. Sebaliknya, ketika kita mengonsumsi zat najis atau terlarang, seluruh aspek diri kita menjadi lemah dan terhalang dalam ketaatan kepada Allah SWT.

Ada riwayat dimana Saad bin Abi Waqas bertanya kepada Rasulullah SAW tentang doanya yang tidak diterima. Rasulullah SAW menasihatinya tidak mengonsumsi makanan haram karena perut yang terisi dengan kotoran tersebut

akan mengakibatkan shalat tidak diterima selama empat puluh hari. Oleh karena itu, dengan menjaga kesadaran akan apa yang kita makan dan berusaha untuk mencari bekal yang halal sambil melatih kesabaran selama pencarian ini, umat Islam dapat memastikan diterimanya perbuatan baik mereka sambil memenuhi kebutuhan mereka. Penting untuk diingat bahwa meskipun seseorang melakukan ibadah dan perbuatan baik jika ada rintangan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak murni, hal itu dapat menghalangi seseorang untuk merasakan manfaat spiritual penuh dari latihan dzikir.

c. Putus asa

Penting untuk dipahami bahwa membaca dzikir (mengingat) Allah SWT adalah cara untuk mengingat dan terhubung dengan-Nya. Jika seseorang menjadi putus asa dan kehilangan harapan pada kekuatan dzikir, itu mungkin karena mereka telah mengabaikan hubungannya dengan Allah dan ragu untuk mengingat-Nya. Konsistensi (istiqamah) dalam melakukan zikir sangat penting untuk manfaat terapeutiknya. Jika seorang pasien yang menjalani terapi dzikir tidak konsisten maka dapat menghambat proses penyembuhannya. Bagi individu yang telah melakukan dosa yang menyebabkan penyakit, mencari ampunan mungkin membutuhkan waktu, sehingga diperlukan terapi dzikir yang intensif.

Namun, penting untuk dicatat bahwa jika seseorang terus menerus melakukan dosa sampai saat-saat terakhirnya tanpa taubat yang tulus dan memohon ampunan dari Allah SWT, tobatnya mungkin tidak diterima. Demikian pula,

individu yang masuk Islam tetapi kemudian kembali ke praktik atau ajaran yang bertentangan dengan keyakinan Islam dianggap munafik yang mungkin tidak diterima taubatnya oleh Allah SWT. Ketika terlibat dalam dzikir, seseorang harus berusaha untuk membebaskan diri dari pikiran duniawi atau materialistis. Pertobatan memainkan peran penting karena melibatkan meninggalkan dosa-dosa yang dilakukan dan menebusnya. Psikiater dan psikolog mengakui bahwa pertobatan juga dapat bermanfaat dalam mengobati gangguan kejiwaan.

Dzikir, atau mengingat Allah, berfungsi sebagai sarana ampuh untuk menjalin hubungan langsung dengan-Nya. Hal itu dapat dipraktikkan melalui pelafalan nama dan sifat-sifat-Nya secara lisan, serta melalui perenungan di dalam hati. Nyatanya, menggabungkan kedua pendekatan tersebut secara harmonis dapat memperdalam hubungan spiritual kita dan meningkatkan pengalaman zikir. Di sisi lain, perenungan hati melibatkan refleksi mendalam atas makna di balik kata-kata ini dan menginternalisasikannya ke dalam diri kita sendiri. Dengan membenamkan diri dalam perhatian tentang sifat-sifat, rahmat, petunjuk, dan berkah Allah, kita menumbuhkan rasa syukur dan kekaguman yang mendalam kepada-Nya.

Menggabungkan kedua pendekatan pelafalan lisan untuk afirmasi verbal dan perenungan hati untuk perenungan mendalam memungkinkan kita untuk membenamkan diri sepenuhnya dalam dzikir. Itu memungkinkan kita untuk

terhubung dengan Allah tidak hanya di tingkat permukaan tetapi juga di tingkat spiritual yang lebih dalam di mana hati kita terlibat dalam pengabdian yang tulus.

Ingatlah bahwa setiap individu mungkin memiliki cara mereka sendiri dalam mempraktikkan zikir berdasarkan kecenderungan dan pengalaman pribadi. Kuncinya adalah mencari tahu apa yang beresonansi dengan Anda secara pribadi sambil mempertahankan ketulusan dalam niat Anda.. Dzikir bertindak sebagai metode yang digunakan oleh para sufi di jalan spiritual mereka (tarekat/thariqah) untuk menyucikan jiwa, mencapai kedekatan dengan Allah, dan mengalami kehadiran-Nya. Mengingat Pencipta kita membawa pelipur lara dan kedamaian dalam diri kita. Carilah selalu bimbingan dari sumber-sumber yang berpengetahuan ketika mengeksplorasi hal-hal yang berkaitan dengan spiritualitas dan pertobatan. Sesungguhnya mengingat dan menyebut Allah (zikrullah) secara terus menerus dengan penuh rasa hormat dapat menumbuhkan rasa kedekatan dan keakraban yang mendalam dengan-Nya. Melalui latihan ini, cinta yang mendalam kepada Allah dikembangkan secara tidak sadar. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menekankan pentingnya zikir dan memberikan contoh melalui kata-kata, tindakan, dan gerak tubuh.

Perbuatan berdzikir berfungsi sebagai sarana untuk mencapai rasa aman dan damai. Dimulai dengan zikir diikuti dengan teknik relaksasi membantu menjernihkan pikiran dan hati dari berbagai masalah duniawi. Doa dan dzikir memiliki kekuatan untuk memulihkan kesadaran seseorang yang mungkin telah

hilang dalam gangguan sehari-hari. Selain itu, doa dan dzikir mengingatkan kita bahwa hanya melalui Allah SWT penyakit diciptakan dan disembuhkan. Dengan demikian, doa dan dzikir memberikan tuntunan menuju kesembuhan baik jasmani maupun rohani.

Memang, mencari nasihat medis profesional bersamaan dengan praktik spiritual sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui doa dan dzikir, individu dapat memupuk jiwa yang kaya yang terwujud dalam karakter dan perilaku sosialnya. Mereka menjadi mampu memahami realitas kontemporer dan merangkul esensi inti dari keberadaan manusia. Namun, penting untuk diketahui bahwa beberapa orang, ketika menghadapi masalah kritis yang menyebabkan frustrasi, kebingungan, tekanan, atau keterkejutan, mungkin mencari solusi sementara seperti terlibat dalam kejahatan seperti perjudian, alkoholisme, narkoba, atau prostitusi. Namun begitu outlet ini habis, mereka menemukan diri mereka dihadapkan pada masalah traumatis yang berkelanjutan.

Berbeda dengan pelarian sementara dari kenyataan melalui cara-cara duniawi yang disebutkan di atas (yang pada akhirnya mengarah pada komplikasi lebih lanjut), individu yang memiliki pengabdian religius yang kuat sering berpaling kepada Tuhan dengan mengungkapkan kesulitan mereka melalui doa dan zikir.

Saat manusia menjalani tantangan hidup baik di alam materialistik maupun mental, Anda mungkin menghadapi berbagai masalah yang dapat menyebabkan gangguan dalam jiwa yang menyebabkan penyakit fisik. Hal ini telah divalidasi

oleh penelitian medis yang menyoroti bagaimana masalah kesehatan mental dapat bermanifestasi menjadi penderitaan tubuh. Penting untuk disadari bahwa kita sebagai manusia memiliki keterbatasan; kita tidak bisa menyelesaikan setiap masalah sendirian. Sangat umum bagi seseorang yang beriman dan menjaga hubungan terus menerus dengan Allah SWT melalui doa untuk meminta bantuan-Nya dalam menavigasi tantangan yang mereka hadapi dalam hidup. Doa berfungsi sebagai sarana komunikasi yang kuat, memungkinkan orang beriman untuk mengungkapkan kebutuhan, keinginan, dan perjuangan mereka langsung kepada Allah SWT.

Saat menghadapi kesulitan atau mencari petunjuk, berpaling kepada Allah dalam doa dapat memberikan kenyamanan dan pelipur lara. Orang-orang beriman menaruh kepercayaan mereka kepada-Nya, mengetahui bahwa Dia memiliki kekuatan untuk meringankan beban mereka dan membimbing mereka menuju hasil yang terbaik. Dengan mengakui ketergantungan mereka pada rahmat Allah dan mencari bantuan-Nya melalui doa, individu menemukan kekuatan dan kepastian di tengah kesulitan.

Penting untuk diingat bahwa sementara kita mencari campur tangan ilahi melalui doa, penting juga untuk mengambil langkah-langkah praktis untuk menyelesaikan tantangan kita. Keyakinan harus dilengkapi dengan upaya proaktif yang didasarkan pada kebijaksanaan dan upaya. Percayalah bahwa Dia mendengar permohonan Anda dan akan membimbing Anda sepanjang

perjalanan Anda jiwa dan ketenangan di dalam hati mereka. Ingatlah bahwa meskipun praktik spiritual menawarkan penghiburan dan bimbingan, penting juga untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk setiap masalah kesehatan fisik atau mental yang mungkin Anda alami.

Dalam pengobatan psikiatri, pasien sering didorong untuk mengingat pengalaman atau studi masa lalu untuk memfasilitasi penyesuaian dan adaptasi terhadap narasi baru. Dzikir terkait erat dengan doa, karena kedua praktik tersebut melibatkan mengingat Allah dan mengungkapkan emosi, niat, dan keinginan. Terlibat dalam dzikir dan doa memungkinkan individu untuk mengalami kedamaian dan penyembuhan batin dengan berhubungan kembali dengan diri mereka sendiri dan merasa diingat oleh Allah. Itu menanamkan rasa kepastian bahwa Allah mendengarkan doa-doa mereka dengan penuh perhatian dan peduli pada mereka.

Selain itu, dzikir dan doa menyediakan platform untuk refleksi diri dan pertumbuhan spiritual. Ini meningkatkan kesadaran seseorang akan kehadiran Tuhan dan memperkuat ikatan antara individu dan Pencipta mereka. Rasa hubungan yang meningkat dengan Allah ini dapat membawa rasa kedamaian, kepuasan, dan penyembuhan yang lebih dalam bagi pikiran dan jiwa. Sangat penting untuk menyadari bahwa dzikir dan doa dapat melengkapi perawatan kesehatan mental profesional tetapi tidak boleh dilihat sebagai penggantinya.

Kondisi kesehatan mental itu kompleks, dan mereka mungkin memerlukan intervensi terapeutik bersamaan dengan praktik berbasis agama.



BAB III

TERAPI DZIKIR UPAYA MENSTABILKAN TINGKAT EMOSIONAL ORANG TUA MENGHADAPI KENAKALAN REMAJA PERUM GRIYA KEBON AGUNG 1 SUKODONO SIDOARJO

A. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2023, yang dimana para orang tua yang mengeluh tentang stress mereka dalam menghadapi anaknya yang mengalami kenakalan remaja. Lokasi penelitian ini penulis memilih tempat yang lebih tepatnya berada di Perumahan Griya Kebon Agung 1, Sukodono, Sidoarjo Jawa Timur. Adapun pemilihan lokasi ini, didasarkan oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Orang tua yang sering emosi menghadapi anaknya yang sedang memasuki kenakalan remaja.
2. Pergaulan anak yang kurang mendukung di daerah tersebut.
3. Maraknya kenakalan remaja semakin tinggi di daerah perumahan tersebut.

Sedangkan penelitian ini bertepatan dengan marak-maraknya kenakalan remaja yang terjadi dan tingkat emosi para orang tua yang tidak bisa terkendalikan. Maka dari itu, penulis terjun langsung untuk membantu menstabilkan emosional dengan cara menerapi dengan dzikir.

Penelitian ini berusaha mengungkapkan bagaimana dampak stress orang tua dalam menghadapi kenakalan remaja dan bagaimana penulis berusaha menanganai orang tua dengan cara melakukan terapi, yang dimana menggunakan terapi dzikir.

B. Jenis Penelitian

Memang, metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena kompleks dalam latar alaminya, berfokus pada pengalaman subjektif, makna, dan interaksi sosial. Pendekatan studi kasus yang digunakan memungkinkan pemeriksaan mendalam tentang subjek atau konteks tertentu. Dengan membenamkan diri dalam lingkungan sosial yang diteliti, peneliti dapat mengumpulkan data yang kaya dan terperinci melalui observasi langsung, wawancara, atau analisis dokumen.

Sifat deskriptif dari penelitian ini berarti berusaha untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang realitas yang ada. Ini melibatkan pemeriksaan berbagai aspek seperti lokasi, aktor yang terlibat, dan kondisi waktu, untuk melukiskan gambaran holistik dari fenomena yang sedang dipelajari. Pendekatan ini membantu mengungkap pola, tren, dan karakteristik unik yang berkontribusi terhadap pemahaman yang lebih dalam tentang materi pelajaran. Penelitian kualitatif menekankan menangkap perspektif partisipan

melalui ucapan atau tindakan mereka. Metode ini menghargai suara individu dan bertujuan untuk mengungkapkan kompleksitas perilaku manusia dan dinamika masyarakat. Alih-alih hanya mengandalkan data statistik, jenis penelitian ini berfokus pada narasi, deskripsi tekstual, dan interpretasi kontekstual untuk mengungkap wawasan yang bermakna.

Dengan mengadopsi metode kualitatif, peneliti mendapatkan akses ke informasi bernuansa yang mungkin tidak sepenuhnya ditangkap oleh pendekatan kuantitatif. Penelitian kualitatif memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai dimensi, dinamika, dan makna yang terkait dengan fenomena tertentu dalam konteks alaminya. Ini menawarkan fleksibilitas bagi peneliti untuk mengadaptasi pendekatan mereka berdasarkan apa yang mereka temukan selama proses kerja lapangan.

C. Subyek Penelitian

Adapun subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah beberapa warga Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono, Sidoarjo terdiri dari orang tua, dan anak. Adapun kriteria dalam penelitian ini diantaranya:

- 1) Orang tua
- 2) Anak yang mengalami kenakalan remaja

D. Tema yang diungkap

Tema yang diungkap dalam penelitian ini adalah dampak psikologis yang dialami subjek sebagai orang tua yang mengalami stress menghadapi anaknya yang terkena kenakalan remaja. Dampak psikologis pada penelitian ini terdapat dampak psikologis negatif pada orang tua yang mengalami stress.

E. Teknik Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan metode adalah teknik interview. Yang dimana penelitian ini berbincang secara langsung kepada orang tua yang memiliki tingkat emosional menghadapi kenakalan remaja anaknya. Beberapa orang tua yang mengalami keluhan tentang kenakalan remaja pada anaknya yang menimbulkan emosi sebagai berikut:

1. Ibu indah yang berusia 34 Tahun memiliki 2 anak perempuan, yang masing-masing memiliki kenakalan remaja. Anak pertama yang berinisial A kelas 2 SMA telah memasuki masa akhir pubertas. Kenakalan remaja yang dialami oleh anak ibu indah yang pertama ini, sang ibu memiliki tingkat emosi yang sangat tinggi, penyebabnya yaitu si anak tersebut sering tidak mau mendengarkan perkataan nasihat dari Ibunya. Ia hanya sering bermasalahan-malasan tidak mau membantu pekerjaan orang tuanya, dan terkadang dia sering memainkan ponselnya setiap saat. Tak hanya itu, ia sering nongkrong bersama

teman-temannya sehabis pulang sekolah. Sang ibu sangat kesal akan tingkah laku anaknya yang tidak mau mendengarkan apa kata beliau. Sedangkan anak kedua ini duduk di bangku 3 SMP yang berinisial Z, berbeda dengan kakaknya. Anak kedua dari ibu indah ini memasuki masa pubertas. Pada masa ini, emosi remaja menjadi sangat labil karena peningkatan hormon seks yang cepat. Pada saat ini, preferensi seksual juga mulai terlihat kuat, pada anak perempuan ditandai dengan dimulainya periode menstruasi pertama, sedangkan pada anak laki-laki ditandai dengan munculnya mimpi basah pertama. Anak muda merasa dilecehkan dan direndahkan oleh hal ini, sehingga ibu dan ayah harus mendampingi dan memberikan pengetahuan seksualitas yang baik dan akurat.

Selain itu, memang pada masa remaja, remaja sering kali menjadi lebih sadar akan status sosial, penampilan, dan daya tarik fisik. Kesadaran yang meningkat ini dapat dikaitkan dengan proses alami perkembangan identitas dan pengaruh norma dan media sosial. dampak pada kinerja seksual mereka, sangat sulit bagi remaja untuk memahami perasaan mereka. Terkadang mereka tangguh, terkadang lembut, terkadang dia adalah seorang pemimpi, terkadang dia sangat bahagia. Emosi sosial pemuda mutakhir semakin kuat dan mereka menjadi anggota korporasi yang mereka cintai, mendikte politik mereka dengan pikiran mereka sendiri. Balita kedua ibu cantik ini, sedikit unik dari kakaknya. Yang membedakan kenakalan remajanya adalah sang anak sudah memiliki kekasih. Ibu-ibu sebenarnya memperhatikan seperti yang telah dibahas di atas

bahwa anak muda pada usia ini sangat rentan terhadap pergaulan bebas. Tapi Ibu biasanya terus mengawasinya

2. Sepasang suami istri, yang bernama bapak rudi yang berusia 45 dan istrinya yang bernama rina memiliki 2 anak perempuan. Masing-masing berumur 20 dan 18 tahun. Sepasang suami istri tersebut, berkeluh kesah mengenai anaknya yang telah mengalami kenakalan remaja kepada peneliti. Di situlah anak-anak mereka mengalami kenakalan remaja seperti sering keluar malam, tidak mendengarkan apa yang dikatakan orang tuanya, atau lebih parah lagi, mereka sering bertengkar dan membentak orang tuanya. Orang tua mereka juga mudah berubah secara emosional. pada saat anak memasuki masa remaja. Pola pikirnya yang lebih dekat dengan kehidupan mulai terlihat jelas, termasuk keyakinannya, hobinya, keterampilannya, dan lain sebagainya. Jalan keberadaan dan kecenderungannya yang luar biasa dapat dilihat secara mutlak pada tahap ini. Kenakalan remaja umumnya dilakukan oleh orang dewasa muda yang gagal menjalani teknik menumbuhkan jiwanya, baik selama masa mudanya maupun selama tahun-tahun pembentukannya. Maka dari itu orang tua dari anaknya yang mengalami kenakalan remaja tersebut perlu melakukan terapi salah satunya dengan terapi dzikir agar orang tua dapat menstabilkan emosinya.

3. Ibu Nofita yang beralamatkan di Perum Griya Kebon Agung 1 Blok E1-02, Sukodono, Sidoarjo, yang berumur 32 tahun memiliki 2 anak laki-

laki. Anak pertama yang bernama revan yang berumur 14 tahun duduk dibangku kelas 2 SMP dan anak yang terakhir berumur 15 tahun duduk di bangku 3 SMP. Ibu lidya ini berkeluh kesah tentang anak-anaknya, yang dimana beliau mendapat surat panggilan Bimbingan konseling dari sekolah anaknya. Dikarenakan anak-anaknya sering membolos sekolah dan terlibat tawuran antar pelajar. Ibu dari kedua anaknya tersebut, tidak kurang-kurang beliau menasehati anak-anaknya agar tidak membolos dan tidak terlibat tawuran lagi. Apa daya anak-anaknya tidak mau mendengarkan apa sang ibunya. Dikarenakan suaminya sedang kerja di luar negeri, ibunya saja yang menjaga dan merawat anak-anaknya. Sampek suatu ketika, anak-anak dari ibu nofita ini mendapatkan kabar dari pihak BK, bahwasannya anak-anak dari beliau ini mau dikeluarkan dari sekolah. Tidak segan-segan, ibu nofita pun emosinya menjadi-jadi dan pada akhirnya memarahi dan sampai memukuli kedua anak tersebut.

4. Yang ke-empat datang dari ibu suprapti yang bertempat tinggal di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Blok E – 20, Sukodono Sidoarjo. Beliau ini orang rantauan dari Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Dikarenakan suami dari ibu suprapti ini pekerjaannya pindah dan menetap di tempat yang beliau tempatkan sekarang. Jadi, sekeluarga dan anak-anaknya pindah. Ibu Suprapti ini mempunyai 2 orang anak, yang dimana anak pertama ini adalah perempuan yang bernama Riza

berusia 17 tahun yang dimana memasuki bangku sekolah kelas 2 SMA, dan anak yang terakhir bernama Ridwan berusia 15 tahun memasuki bangku sekolah kelas 3 SMP. Kenakalan remaja yang di hadapi anak-anak Ibu Suprapti ialah balapan liar yang di alami anak pertama dan anak yang kedua sendiri mabuk-mabukan. Ibu Suprapti sendiri tidak bisa menanganinya dikarenakan setiap beliau menasehati kedua anaknya, tidak mau mendengarkan hingga emosi dari sang ibu semakin meningkat. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan agar tingkat emosi dari sang ibu tersebut, dapat terselesaikan dengan semestinya.

5. Yang kelima, dari Ibu Zasskia yang berumur 31 tahun beralamatkan di Perumahan Griya kebon Agung 1 Blok E1 – 12B memiliki 4 orang anak. Masing-masing anak Bu Zaskia jarak umur dari sang anak berbeda jauh. Anak pertama bernama Dio memasuki umur 18 tahun, dimana dio ini duduk dibangku kelas 3 SMA, anak kedua bernama Putri berumur 15 tahun, anak kedua ini sudah duduk di bangku kelas 3 SMP, anak ketiga yang bernama ilham berumur 12 tahun duduk dibangku kelas 6 SD, sedangkan anak terakhir Bu Zaskia sendiri masih balita yang berumur 9 bulan. Kenakalan dari masing-masing anak Bu Zaskia sendiri pun berbeda-beda. Anak pertama ikut balapan liar dan sering bolos sekolah alias tidak ikut mata pelajaran, hal ini membuat SP (Surat Panggilan) dari Bimbingan konseling dari sekolah memanggil sang ibu untuk datang ke sekolah. Untuk anak kedua sendiri memiliki kenakalan

remaja yaitu, tawuran antar pelajar. Sama halnya dari anak pertama, pihak sekolah tidak segan-segan untuk memanggil sang ibu untuk datang kesekolah dari anak kedua tersebut. Dan anak ketiga dari Bu Zaskia sendiri, kenakalan remaja yang di alami anak ketiga yaitu sering tidak mau belajar, dikarenakan anaknya sering main hp. Hal ini menyebabkan nilai pelajaran dari sang anak semakin turun. Sang Ibu sudah sering menasehati ketiga anak tersebut, namun dari sang anak tidak memperdulikan hal itu. Pada akhirnya, emosi dari ibu zaskia sendiri semakin meningkat dan menyebabkan stress yang berlebihan. Maka dari itu, peneliti mencoba untuk menerapi ibu zaskia dengan terapi dzikir. Agar Ibu Zaskia tidak terkena penyakit darah tinggi, jika sampai terkena penyakit darah tinggi yang terjadi adalah masuk Rumah Sakit dan terlebih kasihan terhadap anaknya yang masih balita.

F. Analisis Data berlangsung sangat singkat

Setelah data-data terkumpul, selanjutnya penulis membandingkan data tersebut dengan data lain, penulis tidak mengambil data yang relevan dan tidak kredibel, tetapi menyimpan data atau sumber yang relevan untuk digunakan dalam penelitian. Tujuan dari analisis data yaitu mengurutkan, mengelompokkan, dan mengkategorikan-nya, karena pada penelitian ini tentunya banyak data yang terkumpul yang terdiri studi lapangan yang meliputi

catatan lapangan, dokumentasi dan sebagainya. Lalu di susun dengan teks naratif, gambar atau tabel, guna memudahkan dan memahami hasil penelitian.



BAB IV

ANALISIS

A. Konsep Dzikir Imam Al-Ghazali

Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh sufi sunni memiliki serangkaian metode yang bernuansa meditatif. Serangkaian metode tersebut pada umumnya disebut Thoriqoh yaitu seperangkat serial moral yang menjadi pegangan pengikut tasawuf yang dijadikan metode pengarah jiwa dan moral⁶⁰. Sedangkan thoriqoh imam al-ghazali sendiri menekankan pada ilmu dan amal, perbuatan di akhiri dengan Al-Muhibbah (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada Ma'rifatulloh. Khalwat tergolong sebagai bentuk latihan konsentrasi fisik yaitu seseorang pergi mencari tempat yang tepat untuk melatih meditasi dan meninggalkan segala kegiatan atau aktifitas harian untuk beberapa waktu. Di dalam khalwat sendiri orang tua meditasi (salik) kembali melakukan konsentrasi, yaitu konsentrasi berdzikir. Dzikir sebagai teknik konsentrasi dilakukan dengan pengulangan kalimat-kalimat suci Allah, seperti lafadz *Lailaha illallah* dengan diucapkan secara jelas (jahr) maupun lafadz Allah di hati (dzikir sirr), sampai kalimat tersebut mengalir keseluruhan anggota tubuh dan urat-uratnya, yang kemudian akan mengantar pada hatinya. Sementara dzikirnya terus berdetak di hati, ia terus mengamati apa yang menjadi

⁶⁰ H.Rivay Siregar, *Tasawuf Dari Sufisme Klasik ke Neo-Sufisme*, hal. 111.

tuntutannya, dia luruh bersama-Nya, terkait dan rindu kepada-Nya, lantas menyaksikan-Nya. Setelah itu dengan kesaksian yang dialaminya, membuatnya raib kedirian-nya, dan akhirnya mengalami kefanaan dari totalitas-Nya. Sehingga sepertinya dia berada di hadapan hadirat Ilahi. Kondisi yang demikian, disebut kondisi al-huduur (Hadir), Allah SWT menampakkan diri di dalam kabul-Nya. Hal ini selaras dengan pendapat Eliade (1987) bahwa meditasi sufi merupakan cara mengingat tuhan yang meliputi disiplin pengendalian nafas, visualisasi kata-kata suci dan pengulangan kata-kata suci dengan tujuan pencapaian ekstasi (penyatuan dengan tuhan). Meskipun demikian, al-Ghazali dengan konsep meditasi sufinya tidak menyebut proses al-Haq menampakkan wajah-Nya di dalam kalbu (hatinya) sebagai penyatuan dengan tuhan (ekstasi) akan tetapi sebagai al-wishal (keterhubungan) dan ma'rifatullah.

Proses tafakkur dalam kalangan sufi selalu dikontrol oleh hati dengan berdzikir, bukan bersandar pada rasio murni. Sehingga pengetahuan yang didapat nantinya membekas di hati dan memberi pengaruh terhadap pembentukan perilaku budi pekerti. Jadi, teknik abstraksi dalam bentuk tafakkur berguna untuk mendapatkan kepastian hukum atau pemahaman apakah amal, perilaku seseorang (peristiwa) tersebut telah sejalan dengan perintah Allah (Realistis Mutlak).

Disiplin *muroqobah* tergolong sebagai teknik konsentrasi lebih mendalam jika dibandingkan dengan teknik konsentrasi *uzlah, khalwat, dzikir, dan mujahadah*. Hal ini karena teknik *muroqobah* di dasari oleh kesadaran (rasa malu) kepada tuhan (Realitas mutlak) sedangkan keempat teknik lainnya masih berdasar pengkondisian-pengkondisian yang ketat bahkan jika perlu dipaksa lebih dahulu. Teknik *muroqobah* hanya bisa dijalankan pada orang tua atau khusus yaitu kaum *muqarrob*. Dengan adanya rasa malu kepada Allah maka hatinya terjaga dari perbuatan yang dilarang-Nya dan menjalankan perintah-Nya. Rasa malu karena anugerah-Nya begitu melimpah, sedangkan ia merasa belum mampu melaksanakan seluruh perintah-Nya. Selain itu, rasa malu muncul karena ia meyakini bahwa Allah melihatnya dimana pun dan dalam bagaimanapun, Semuanya itu menunjukkan tingginya tingkat kesadaran akan kedekatan seseorang dengan realitas mutlak yang dicarinya (Allah).

B. Dampak Terapi Dzikir Orang Tua menghadapi Kenakalan Remaja

Selama tahun-tahun pembentukan, anak-anak mengalami perubahan yang signifikan dan mungkin rentan terhadap masalah, termasuk kenakalan remaja. Sangat penting untuk menanamkan dalam diri mereka minat khusus dan mengajari mereka perilaku yang tepat dan keterampilan manajemen. Elemen-elemen ini berkontribusi pada kesejahteraan anak secara keseluruhan di kehidupan masa depan mereka, mengingat transisi menuju pubertas adalah masa vitalitas yang meningkat.

Penting bagi anak-anak itu sendiri, serta orang tua, guru, dan pihak terkait lainnya untuk bekerja sama untuk membimbing kemajuan pendidikan mereka dan mengurangi konflik pada masa remaja. Menciptakan lingkungan yang stabil dalam keluarga dan lingkaran dekat memainkan peran penting dalam memfasilitasi perkembangan yang optimal bagi generasi muda. Hubungan yang harmonis antara orang tua menjadi landasan bagi remaja untuk mengarungi transisi dengan lancar tanpa gangguan. Orang tua dapat memerangi kenakalan remaja dengan menjadi panutan bagi perilaku dan bahasa anak mereka sambil mendorong mereka secara positif. Selain itu, penting bagi ayah dan ibu untuk memberikan bimbingan tentang jaringan atau lingkaran sosial mana yang sesuai untuk anak-anak mereka. Mereka juga dapat mendukung dewasa muda dengan membantu mereka memilih teman dan lingkungan yang sesuai yang kondusif bagi pertumbuhan yang sehat.

Pendidikan bukan semata-mata tanggung jawab perguruan tinggi; orang tua juga berperan penting. Keterlibatan orang tua sangat diperlukan dalam mengidentifikasi kebutuhan anak. Pemenuhan kebutuhan tersebut sejalan dengan teori hirarki kebutuhan Maslow yang menekankan bahwa keinginan fisiologis merupakan kebutuhan mendasar yang dimiliki oleh sebagian besar individu - seperti makan, minum, tidur nyenyak, dan menjaga kesehatan yang baik. Dengan secara aktif terlibat dengan kebutuhan anak-anak mereka pada

tingkat ini bersama dengan aspirasi tingkat yang lebih tinggi seperti cinta/rasa memiliki atau harga diri, orang tua dapat memengaruhi hasil positif secara signifikan selama periode kritis ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab-bab di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dapat disimpulkan bahwasannya pengertian dzikir adalah sebagai sarana untuk menunjukkan kebenaran atau petunjuk dan menjaga diri secara spiritual dengan mengingat Allah SWT. Sedangkan menurut perspektif imam al-Ghazali adalah pengingat akan tatapan Allah yang selalu waspada terhadap tindakan dan pikiran kita. Ketika individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip Islam, mereka menjadi lebih sadar akan tindakan mereka dan berusaha untuk menelaraskan perilaku mereka. Rasa tanggung jawab yang tinggi ini berasal dari kesadaran bahwa perilaku seseorang harus mencerminkan nilai-nilai dan ajaran yang digariskan oleh Allah SWT. Ini mencakup berbagai aspek seperti kejujuran, kebaikan, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati.

Dan dampak terapi dzikir terhadap para orang tua yang mengalami anaknya kenakalan remaja adalah tingkat emosional orang tua terhadap anaknya mulai terbiasa bisa dikendalikan dan dari anaknya ada perubahan. Yang semula anaknya mengalamu kenakalan remaja, sekarang sudah tidak mengalami. Hal ini karena kurangnya para orang tua atas pemahaman manfaat dzikir dan terapi dzikir tersebut jadi anaknya mengalami kenakalan remaja, dan kurangnya pendekatan antara orang tua dan anaknya.

Menarik untuk dicermati kaitan tasawuf dengan teknik penyembuhan, seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali. Melalui kajian literatur tasawuf dan berbagai gaya pengolahan spiritual, kita dapat memperoleh wawasan tentang langkah-langkah pemulihan baik dalam konteks klasik maupun kontemporer. Pendekatan penyembuhan sufi berakar pada ajaran tasawuf. Pendekatan ini mencakup serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh para sufi, khususnya melalui penerapan dan praktik maqāmāt (stasiun spiritual) dan ḥāl (kondisi spiritual). Praktek-praktek ini dapat diambil sebagai teknik untuk penyembuhan fisik dan mental. Pendekatan dzikir memainkan peran penting dalam terapi sufi. Hal ini sering diimplementasikan sebagai upaya untuk mencapai maqāmāt dan aḥwāl. Dari perspektif psikologis, berbagai ritual sufistik dapat dilihat sebagai bentuk psikoterapi, khususnya dalam ranah psikoterapi transpersonal. Selanjutnya, jika kita menganggap dzikir sebagai titik fokus praktik penyembuhan sufi, tindakan lain seperti shalat, puasa, permohonan, dll diyakini memiliki kualitas terapeutik yang kuat. Dzikir yang dipadukan dengan teknik pernapasan bahkan diklaim

memiliki efek kuratif pada jenis kanker ganas tertentu menurut pengalaman beberapa peneliti. Doa itu sendiri juga bisa berfungsi sebagai bentuk latihan atau terapi gerakan bila dilakukan dengan kesadaran dan kesengajaan. Studi Dr. Sagiran menyoroti potensi manfaatnya dalam mencapai kesejahteraan yang optimal. Sementara perspektif ini menawarkan wawasan menarik tentang hubungan antara tasawuf dan teknik penyembuhan, penting untuk mendekati klaim tersebut dengan pemikiran kritis sambil mencari bimbingan dari para ahli atau sarjana yang berspesialisasi dalam spiritualitas Islam atau bidang terkait..

B. Saran

Alhamdulillah dengan rasa syukur kepada Allah SWT dan dukungan semua pihak yang terlibat terlebih kedua orang tua, akhirnya penelitian ini dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran bersifat yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi kontribusi khazanah keilmuan khususnya dalam pengembangan pendidikan agama islam.

Berikut saran dari penulis dalam penelitian Terapi dzikir dalam perspektif imam Al-ghazali sebagai upaya menstabilkan tingkat emosional orang tua menghadapi kenakalan remaja yang kiranya dapat dipakai sebagai pertimbangan diantaranya adalah:

1. Mari kita terus bersandar sepenuhnya kepada Allah SWT karena ini adalah bagian dari dzikir karena Wujud-Nya yang Kekal dengan isu yang berganti-ganti. Namun, jika kita benar-benar harus berasumsi bahwa di balik masalah ada pelajaran berharga yang bisa kita petik.
2. Marilah kita selalu jangan melupakan Allah SWT atau Dzikir karena mengingat Allah SWT akan bermanfaat bagi kita sebagai berikut:
 - a. Meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah SWT.
 - b. Memberi ketenangan pada pikiran kita sehingga segala sesuatu yang kita lakukan aman dengan hati yang tenang.
3. Dzikir memiliki pengaruh yang sangat besar pada jiwa dan dapat menimbulkan rasa ketenangan dan ketentraman batin. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an, "Sesungguhnya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Surah Ar-Ra'd, 28). Ketika seseorang melakukan zikir, itu berfungsi sebagai sarana untuk mengingat dan terhubung dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Perbuatan dzikir ini membawa kedamaian di hati dan menenangkan jiwa. Melalui dzikir, orang beriman mengalihkan fokusnya dari gangguan duniawi menuju tujuan akhir: mencari kedekatan dengan Allah SWT. Ini membantu individu melepaskan diri dari masalah material dan menyelaraskan pikiran mereka dengan kontemplasi spiritual. Pembacaan berulang-ulang atau perenungan atas nama-nama, sifat-sifat, dan ayat-ayat Allah memungkinkan pikiran seseorang tenggelam dalam hadirat-Nya. Pengalaman ini meningkatkan

ketenangan dan memupuk rasa spiritualitas dan hubungan yang lebih dalam dengan Yang Ilahi.

Dzikir bertindak sebagai bentuk meditasi yang menenangkan kecemasan, mengurangi tingkat stres, dan memberikan penghiburan selama masa-masa sulit. Ini seperti nutrisi bagi jiwa; saat kita melakukan dzikir secara teratur, hati kita menjadi lebih damai dan jiwa kita menemukan kepuasan dalam mengingat Allah SWT. Jadi mari kita berusaha untuk memasukkan dzikir ke dalam kehidupan kita sehari-hari, menjadikannya kebiasaan yang membawa kita lebih dekat kepada Allah sambil membawa kedamaian dan ketenangan jiwa kita.

4. Melakukan zikir dapat memiliki dampak yang sangat besar bagi perilaku seseorang dan memiliki banyak manfaat baik bagi individu maupun orang-orang di sekitarnya. Ketika individu melakukan zikir secara teratur, itu berfungsi sebagai sarana untuk memurnikan jiwa mereka, mengisinya dengan pikiran positif, dan memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT. Dengan mengingat Allah SWT secara terus menerus melalui dzikir, individu menjadi lebih sadar akan perbuatannya dan berusaha menyalurkan perilakunya dengan ajaran Islam. Mengingat Allah bertindak sebagai pengingat kehadiran dan bimbingan-Nya, mempengaruhi individu untuk bertindak sesuai dengan kebenaran, kebaikan, kasih sayang dan keadilan.

Ketika jiwa dipelihara melalui dzikir, ia condong pada kebajikan seperti kesabaran, pengampunan, kerendahan hati, dan syukur. Kualitas tersebut membentuk

karakter seseorang dan tercermin dalam interaksi dengan orang lain. Orang yang rutin melakukan zikir cenderung menampilkan perilaku yang baik, rasa hormat dan empati terhadap orang lain. Transformasi yang terjadi dalam diri individu melalui keterlibatan yang konsisten dalam mengingat tidak hanya menghasilkan pertumbuhan pribadi tetapi juga berdampak positif bagi masyarakat sekitar. Dengan mewujudkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang diusung dengan mengingat Allah SWT, mereka berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang harmonis yang dibangun di atas kebaikan, toleransi, dan pengertian.

Penting untuk dicatat bahwa berlatih zikir harus berjalan seiring dengan tindakan; kata-kata tidak cukup. Pelajaran yang didapat dari dzikir harus diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Berinteraksi secara positif dengan anggota keluarga, rekan kerja, sahabat bahkan orang asing menjadi hal yang wajar ketika hati seseorang dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah SWT dan kesadaran akan perintah-perintah-Nya. Jadi tetaplah berdzikir secara rutin! Itu memiliki potensi yang luar biasa untuk mengubah hati, memperkuat hubungan, dan menciptakan perubahan positif pada diri sendiri dan masyarakat pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, M. (n.d.). Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Abdullah Afifi, T. (1994). 120 Kunci Surga. Jakarta: Gema Insani Press.
- Abdullah Aly, D. (1998). Kapita Selekta Pendidikan Islam. Bandung: Pustaka Setia.
- Abdullah, A. (2006). Membangun Positive Thingking secara Islam. Jakarta: Gema Insani.
- Al-Ghazali. (1999). Asrar Al-Adzkar wa Ad-Da'awat, ahli Bahasa, Muhammad Al-Baqir, Rahasia Dzikir dan Doa. Bandung: Karisma.
- Al-Ghazali. (t.thn.). Rahasia Dzikiran Allah. Bandung: Karisma.
- Al-Maqdisy, I. (2000). Mukhtasar Minhaj al- Qasidin, tahqiq: Zuhair al-Syawaisy. Beirut: al-Maktab al-Islamy.
- Arikunto, S. (1997). Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ash-Shidqy, H. (n.d.). Pedoman Dzikir dan Do'a. Jakarta: Bulan Bintang.
- Baharuddin. (2004). Paradigma Psikologi Islam Studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (2005). Integrasi Psikologi dan Islam (Menuju Psikologi Islam). Pustaka Pelajar.
- bin Abdullah at Tuwaijiri, M. (2014). Ensiklopedi Islam al Kamil. Jakarta: Darussunnah.
- Fuad Nashori, D. (2009). Hubungan antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ghazali, A. (2005). Miraj al-Salikin, Trans by: Fathur Rahman, Tangga pendakian bagi para hambah yang hendak merambah jalan Allah. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Green Chriss W, S. (2004). Terapi Alternatif. Yogyakarta: Yayasan Prima.
- Hadi, S. (2002). Metodologi Riset. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hasanah , D. (n.d.). Peran keluarga dalam menanggulangi kenakalan remaja. Jurnal Penelitian dan PKM, 129-389.

- Hawari, D. (2001). Do'a dan Dzikir sebagai pelengkap terapi medis. Dana Bakti Primayasa.
- Hawari, D. (2005). Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ikhsan, D. (2017). Model psikoterapi dzikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *Academica*.
- Ilyas, R. (2017). Dzikir dan ketenangan jiwa: Telaah atas pemikiran Al-ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 90-106.
- Indriani Mandala, C. (Juli 2017). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stress pada mahasiswa magister profesi psikologi. 30-41.
- Innayati, E. M. (n.d.). Dzikir sebagai kendali emosi bagi remaja.
- Innayati, E. M. (Juni 2005). Dzikir sebagai kendali emosi bagi remaja. *UIN Sunan Kali jaga*, 83-91.
- Islam Mafa, M. (2009). Menyibak Kedasyatan Dzikir. *Lambung Insani*.
- Islam, D. A. (2003). Pondok Pesantren dan Madrasah Diniyah pertumbuhan dan perkembangannya. Jakarta: Depag RI.
- Jawas, Y. b. (2018). Dzikir Pagi dan Petang sesudah shalat fardhu. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kamila, A. (1 Juli 2020). Psikoterapi Dzikir dalam menangani kecemasan. *UIN Sunan Kali jaga*, 40-49.
- Koentjoroningrat. (1981). *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Lexy J, M. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakaria.
- Lumongga, L. (2009). *Depresi : Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Misbah, M. (1997). *Khasiat dan Faedah Dzikir, Wirid, dan Do'a*. Pekalongan: CV. Gunung Mas.
- Muhammad Nur, F. (Oktober 2017). *Perspektif Dzikirdi Kalangan Sufi*. Substantsia.
- Muniruddin. (2018). Bentuk zikir dan fungsinya dalam kehidupan seorang muslim. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 134.

Olivia Dwi Kumala, A. (Juni 2019). Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan hati pada pengguna Napza. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3.

Prasetyo, A. (2018). Terapi Dzikir untuk mengendalikan emosi seorang pendekar persaudaraan setia hati terate di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.

Riyadi, A. (2013). Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik. UIN Walisongo Semarang, 37.

Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan Strategi Thought Stopping dalam mengatasi Hypochondriasis. 66.

Rofiq, M. H. (2019). Dzikir dan Fikir sebagai konsep pendidikan karakter: Telaah pemikiran KH. Munawwar Kholil Al-Jawi'. Institut Pesantren KH. Abdul Chalim Mojokerto, 6.

Sabir, M. (n.d.). 400 Hadist pilihan tentang Akidah, Syari'ah dan Akhlak. Bandung: Al-Ma'arif.

Salim, H. (t.thn.). Qishashul Anbiya'. Bandung: Al-Ma'arif.

Santoso, A. (2013). Terapi Islam. Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press.

Shihab, A. (2001). Islam sufistik. Bandung: Mizan.

Sugiono. (2014). Metode penelitian kuantitatif kualitatif R&D. Bandung: CV. ALFABETA.

Suroso, F. (1994). Membangun Paradigma Psikologis Islam. Jakarta: SIPRES.

Syukur, A. (November 2012). Terapi dalam Literatur Tasawuf. *Sufi Healing*, 397.

Trianto Safari, N. (2009). Manajemen emosi. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Udin, M. (Juli 2021). Konsep Dzikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan. Mataram: Sanabil .

Wilcox, L. (2003). Ilmu Jiwa berjumpa Tasawuf. Jakarta: Serambi Ilmu semesta.

Wulandari, E. (Desember 2012). Pengaruh terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya Universitas Islam Indonesia.

Yakub, H. (1993). Pondok Pesantren dan Pembaharuan masyarakat desa. Bandung: Angkasa.