



PSIKOTERAPI ISLAM DENGAN METODE DZIKIR DALAM MENANGANI KESEHATAN MENTAL

Muhammad Syuhrawardi

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

Muhammadsuhrawardi333@gmail.com

Keywords

Islamic
Psychotherapy;
Dzikir; Mental Health.

Psikoterapi Islam;
Dzikir; Kesehatan
Mental.

Abstrak

Regarding dzikir as a source of inner peace, this concept has been extensively mentioned in numerous Quranic verses, as well as in the sayings of Prophet Muhammad (peace be upon him) in various forms and contexts. The research methodology employed in this study is a Literature Review. Literature Review is a scientific approach that focuses on a specific topic, providing an overview of its development. This method enables the author to identify theories and methods that can be further developed and to highlight gaps between relevant theories and the outcomes of previous studies. Psychotherapy using the dhikr method aims to cultivate a sense of relaxation in its practitioners, fostering a feeling of safety and tranquility in their actions, and calmness when faced with anxiety or other mental disorders. Relaxation in the context of psychotherapy refers to a state of calmness, free from disturbance, but not in a state of sleep or tension. When an individual engages in relaxation during periods of tension and anxiety, these feelings can diminish, allowing individuals experiencing depression or anxiety to feel relaxed and calm.

Terkait dengan dzikir yang menjadi sebuah sumber ketenangan bathin, hal yang demikian ini sudah banyak sekali disebutkan dalam ayat Al-Qur'an yang telah di sebutkan diatas tadi dan juga hadist-hadist Rasulullah SAW dalam berbagai bentuk dan konteks didalamnya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur Review (Studi Pustaka). Studi pustaka merupakan metode pengkajian secara ilmiah yang mana terfokus pada satu topik tertentu saja, berupa gambaran perkembangan topik yang memungkinkan penulis melakukan suatu identifikasi atas suatu teori serta metode yang dapat dikembangkan dan di identifikasi kesenjangan antara relevansi terhadap hasil penulisan. Psikoterapi dengan metode dzikir yakni guna menumbuhkan rasa rileks kepada orang yang mengamalkannya dan rasa aman serta tenang dalam melakukan apapun serta tenang ketika dihadapkan atau menderita kecemasan atau gangguan mental lainnya. Relaksasi dalam konteks psikoterapi yakni suatu keadaan yang lebih tenang, tidak ada yang mengganggu akan tetapi buka pada posisi sedang tidur, tidak tegang. Apabila seorang individu melakukan relaksasi ketika ia sedang dalam keadaan tegang dan cemas maka ketegangan dan kecemasan yang dirasakan akan berkurang sehingga individu yang merasakan depresi atau kecemasan jika melakukan relaksasi tersebut akan merasa rileks atau tenang.

PENDAHULUAN

Semua manusia mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing, salah satunya yakni kelebihan ataupun kekurangan dalam mengatasi setiap masalah yang ada dalam hidupnya. Ada orang yang dengan gampang menyelesaikan masalah tanpa melibatkan proses yang Panjang, adapula orang yang ketika dihadapkan dengan masalah ia akan mencari dan terus mencari jalan keluar yang Panjang agar masalah tersebut dapat teratasi, baik dengan pengobatan secara umum maupun pengobatan secara spiritual.

Tekanan bathin yang ada pada manusia terkadang menimbulkan gejala kecemasan dalam dirinya. Hal demikian disebabkan karena konflik yang ada dalam dirinya tidak dapat terkontrol lagi, maka seseorang ketika dihadapkan dengan kecemasan yang berlebihan atau anxiety maka ia akan merasakan beban yang sangat besar dalam dirinya.

Kecemasan merupakan suatu manifestasi dari berbagai proses emosi yang mana didalamnya sedang bercampur baur, yang mana hal demikian terjadi ketika seseorang sedang merasakan tekanan atau tertekan perasaan (frustasi) dan pertentangan bathinnya (konflik). Kecemasan mempunyai kesegi yang disadari seperti rasa takut akan sesuatu, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau rasa bersalah, terancam dan sebagainya. Kecemasan merupakan perasaan subyektif yang mempunyai reaksi terhadap sesuatu pengalaman yang tidak mengenakkan diri. (Kumila, 2020). Apabila pengalaman tersebut disimbolisasikan dan dimasukkan kedalam ketidaksadaran maka bisa menyebabkan konsep diri daripada seorang individu berubah. (Darajat, 1978). Menurut Freud yang mana ia mendefinisikan kecemasan merupakan situasi yang afektif yang mana tidak dirasa menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang mana memperingatkan seseorang akan suatu bahaya yang mengancam. Perasaan yang tidak mengenakkan ini samar-samar dan sulit sekali dipastikan, akan tetapi selalu dirasa.

Sejumlah rasa yang ada dalam diri manusia yang selalu memberikan kontrol dalam kehidupannya, pesimis dan takut akan menjalani kehidupan yang melanda banyak remaja yang ada di dunia, fenomena ini bukan hanya ada di Indonesia saja tapi ini merupakan fenomena internasional, dimana seperti kasus yang sedang viral sekarang ini, tentang banyaknya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh para remaja, yang mana dalam kasus nya berbagai macam alasan yang didengar, dari percintaan, ekonomi, kecemasan, depresi dan lain-lainnya.

Depresi juga bisa diartikan sebagai suatu emosi atau perasaan susah, murung ataupun tidak bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kondisi depresi ini salah satunya dipengaruhi oleh perubahan sosial dan juga kultur dalam dampak dari kemajuan teknologi yang sangat pesat saat ini di era globalisasi saat ini. Seorang individu yang mengalami depresi pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial yang khas seperti murung, sedih yang berkepanjangan, mudah marah dan ketersinggungan. Penyebab daripada depresi dapat dilihat dari berbagai faktor seperti faktor biologis atau faktor psikososial. Selain itu, keturunan atau bawaan juga sisinyalir memiliki pengaruh besar terhadap kecenderungan munculnya depresi. (Mayasari, 2013).

Manusia senantiasa hendaklah mencapai yang mananya ketenangan bathin, jika ketenangan bathin tersebut sudah didapatkan maka persoalan apapun yang akan dihadapi akan terjadi dengan tenang dan tentram, tanpa melibatkan emosi yang tidak karuan dan konflik diri yang dapat mengakibatkan kematian. Mencapai ketenangan bathin bukanlah hal yang mustahil didapatkan setiap manusia. Allah SWT mengajarkan kepada kita hambanya langkah nyata agar mendapatkan ketenangan bathin dan hati yakni dengan cara selalu mengingatnya maka hati kita akan tentram. Sebaliknya dengan yang demikian itu, jika kita selalu lupa dan jarang mengingatnya maka hati kita akan kering dan gersang, sehingga muncullah rasa cemas dan ragu dalam setiap langkah kita. Seseorang hendaklah yakin kepada Allah SWT bahwa pemilik langit dan bumi yang menjadi pijakan ia setiap saat adalah milik dan ciptaan Allah SWT. Jika dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya didalam agama Islam banyak sekali Hadist dan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan dan memberikan tuntunan kepada manusia agar sehat seutuhnya, baik dari fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohaniannya.

Beberapa ayat Al-Qur'an yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah surah An-Nahl ayat 97, yang artinya : *"Barang siapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan"*.

Dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'du ayat 28, Allah SWT berfirman yang artinya : *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.*

Dari ayat diatas sudah jelas dan dapat dijelaskan bahwa ayat tersebut menegaskan kepada kita bahwa dzikir atau mengingat kepada Allah merupakan suatu metode yang bersumber langsung dari tuhan dan kepada tuhan. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan berbagai gejala kejiwaan yang dialami seseorang. (Ibnul Qayyim, 2002). Penyebab utama yang mana lebih mengarah pada danya kecemasan, diperlukan pendekatan secara psikologis dalam menenagani penderitanya. Penanganannya yang berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulakn bahwa penanganan kecemasan merupakan hal yang sangat penting dan dapat dilakukan dengan melalui metode psikoterapi dzikir.

Islam mengajarkan banyak sekali kegiatan ibadah yang dapat memberikan ketenangan, diantaranya yakni dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT. Berdzikir mempunyai beragam manfaat bagi jasmani dan rohani pembacanya, salah satunya yakni mencegah daripada gangguan mental seperti depresi dan kecemasan, mengingat banyaknya fenomena yang banyak terjadi sekarang seperti bunuh diri, bulliying yang mengakibatkan si korbang menjadi depresi dan kecemasan yang berkelanjutan, sehingga dengan berdzikir dapat dianggap sebagai suatu terapi relaksasi yang dapat mendatangkan ketenangan.

Dalam psikoterapi Islam, jiwa manusia dibersihkan dari keburukan atau kotoran dalam bathinnya, kejahatan, dan segala hal yang kurang baik yang merusak jiwa dan menjauhkan manusia dari Tuhan yakni Allah SWT, yang menyebabkan manusia menjadi mengalami gangguan. Sebagaimana yang telah diketahui bersama bahwa ajaran Islam mengandung tuntunan agar manusia menjalani kehidupan dengan tenang tanpa adda rasa cemas, tegang, depresi, dan sebagainya. Tidak hanya dengan memaknai dan membaca ayat-ayat Al-Qur'an saja, Islam pun mengajarkan doa dan dzikir untuk memberikan ketenangan dalam hati manusia. Dalam doa-doa dan dzikir-dzikir yang dibaca dan dipanjatkan seseorang memohon agar kehidupannya diberikan ketenangan, kesejahteraan, keselamatan baik didunia dan di akhirat (Mutiara Andini, Djumi Aprilia, 2021)

Islam hadir menawarkan konsep psikoterapi dalam menjaga kesehatannya dan meningkatkan kesehatan mental dengan spiritual (Arriola, K., Guarino, s., sclawis, c., Arif, M. A., Colazza, S., Peri, E., & Millar, 2020). Al-Qur'an dan Hadist merupakan suatu prinsip dalam ajaran Islam yang memberikan arahan dan aturan dalam menjalani kehidupan

serta memberikan petunjuk kepada orang-orang dalam menjaga tempramen mereka agar mendapatkan kebahagiaan dan kedamaian sejatai. Al-Qur'an menghadirkan istilah jiwa yang tenang, sedangkan Hadist menyebutnya dengan fitrah (tenang). Keduanya merupakan prasyarat atau naluri manusia untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis yang harus dimiliki setiap muslim (Hayati, 2015). Hidup dengan jiwa yang tenang haruslah berdasarkan dengan fitrah yang sudah diberikan oleh Allah SWT yaitu akidah dan tauhid. Tentu saja fitrah ini memerlukan sesuatu untuk memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik lagi. Sesuatu yang bisa melindungi dan membuat fitrah menjadi lebih baik tiada lain dan bukan adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah SWT (Taimiyah, 2018).

Terapi dzikir ini merupakan terapi spiritual melalui dzikir pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan dalam dirinya. Manfaat terapi dzikir ini bagi kesehatan jiwa yakni secara fisik dan psikis. Secara fisik yakni mengembalikan saraf-saraf yang sudah rusak, mengetes tingkat gangguan kejiwaan, mencegah dan mengobati gangguan jiwa secara psikis, membersihkan jiwa dari perbuatan jiwa. (Muhammad, 2015)

Terapi dzikir juga berguna guna mengurangi kecemasan yang ada pada korban bencana alam. Seperti dalam psikologis yang dialami oleh korban erupsi gunung Merapi adalah khawatir, cemas, panik, stress pasca trauma dan depresi. Adapun upaya para korban dalam menghadapi hal yang demikian tersebut yakni dengan melalui terapi keagamaan, terapi sosial kebudayaan dan terapi relaksasi (Thoah, 2012).

Penelitian Muttaqin (2012) yang menggali tentang literatur mengenai Spiritual dan Spritualitas dalam sudut pandang historis, muttaqin mencoba mengurai kemunculan frase spiritual dan spritualitas dalam kerangka historitas kebangsaan, disimpulkan bahwa pemaknaan spiritual dan spritualitas di Indonesia dan didunia barat memiliki titik perbedaan historis yang luas, penelitian ini dilanjutkan oleh Rozi (2018) guna melacak jejak pemaknaan spritualitas antara tradisi timur dan barat, di simpulkan bahwa jejak spritualitas barat erat kaitannya dengan perkembangan filsafat Yunani, sementara jejak spritualitas di timur berkaitan dengan dimensi ketuhanan dan alam semesta.

Penelitian Daeli (2018) yang mana ia menyimpulkan bahwa spritualitas sebagai suatu kekuatan yang mampu mentransformasi diri seseorang dalam proses guna mencapai kehidupan yang lebih baik lagi. Dalam penelitiannya tersebut disebutkan bahwa nilai-nilai spritualitas menjadi pembeda antara manusia dengan bukan manusia.

Dalam ajaran Islam, salah satu metode guna mengatasi perasaan cemas, depresi, tidak nyaman dan kegelisahan adalah dengan melakukan dzikir, dzikir yakni suatu upaya mengingat dan menyebut nama Allah dalam arti yang lebih luas. Terkait dengan dzikir yang menjadi sebuah sumber ketenangan bathin, hal yang demikian ini sudah banyak sekali disebutkan dalam ayat Al-Qur'an yang telah di sebutkan diatas tadi dan juga hadist-hadist Rasulullah SAW dalam berbagai bentuk dan konteks didalamnya. (Intan Nur Azizah, 2023).

Manfaat dzikir dalam menenangkan jika sudah menjadi fokus utama yang banyak menarik perhatian, terutama dibidang psikologi, neurologi dan ilmu sosial. Sebagai praktik sosial spiritual dalam Islam, dzikir dipandang sebagai suatu sarana guna mengurangi tingkat stress pada jiwa manusia, meningkatkan kesejahteraan mental, dan juga memberikan ketenangan pada jiwa. Manfaat dzikir dalam menenangkan jiwa seringkali berakar pada pentingnya kesehatan mental terlebih dahulu dan kebahagiaan emosiaonal individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Praktik dzikir mempunyai efek positif dalam meredakan stress, kecemasan dan depresi. (Intan Nur Azizah, 2023)

Beberapa penelitian menyerankan bahwa dzikir , melalui pengulangan kata-kata pujian atau pengulangan penyebutan nama-nama Allah, dapat memengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf seseorang, membantu mengurangi aktivitas otak yang terkait dengan tingkat stress tersebut.

Adapun penulisan artikel ini yakni guna memaparkan apa itu psikoterapi Islam, bagaimana kaitannya psikoterapi Islam dengan Dzikir, apa saja dampak yang dihasilkan oleh psikoterapi dzikir dalam penanggulangan kecemasan pada remaja dan banyak lagi yang akan saya paparkan dibawah ini.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini yakni :

1. Penelitian oleh Aisyatin Kamila yang berjudul Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani kecemasan, tujuan daripada penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektifitas psikoterapi dzikir sebagai metode untuk mengurangi tingkat stress dan kecemasan kepada individu, khususnya kepada lansia. Selain itu, penelitian tersebut juga bertujuan untuk menunjukkan

bahwa hubungan antara dzikir, keyakinan agama, dan kesejahteraan mental itu saling berkaitan.

2. Penelitian oleh Emilia Mustary dengan judul Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi, Tujuan daripada dilakukannya penelitian ini adalah guna mengetahui bagaimana terapi dzikir dapat mengurangi tingkat depresi pada korban bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat daripada terapi dzikir dalam konteks kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi depresi yang dialami oleh korban bullying.
3. Penelitian oleh Yedi Supriadi dengan judul Dzikir, Spritualitas dan Intuisi : Studi tentang pembentukan jati diri di Majelis Dzikir Rijalullah Majalengka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan memahami proses pembentukan jati diri melalui praktik dzikir, spritualitas, dan intuisi di mejelis dzikir Rijalullah Majalengka. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan peran signifikan menjelis dzikir dalam upaya pencapaian kesadaran spiritual manusia dalam rangka membangaun kesadaran diri. Selain itu, penelitan ini juga bertujuan untuk menerapkan Sembilan teori spiritual Imam Ghazali dalam proses pembentukan diri jamaah, merujuk pada upaya untuk menuatkan jati diri jamaah majelis dzikir sebagai bagian daripada kehidupan yang melakukan penyucian kejiwaan dan pencapaian diri melalui ma'rifatullah.
4. Penelitian oleh Intan Nur Azizah dan NoorSyifa dengan judul Manfaat dzikir dalam menenangkan dzikir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi manfaat zikir dalam upaya menenangkan jiwa dan mencapai kedamaian bathin , dengan fokus pada peran zikir dalam meningkatkan kesadaran spiritual dan mencapai ketenangan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat zikir sebagai praktik spiritual yang mampu meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan jiwa kepada individu. Selain itu, penelitian ini juga mengevaluasi dampak zikir pada kondisi mental, termasuk dalam mengurangi stress, kecemasan, dan depresi, serta mengeksplorasi bagaimana zikir memengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur Review* (Studi Pustaka). Studi pustaka merupakan metode pengkajian secara ilmiah yang mana terfokus pada satu topik tertentu saja, berupa gambaran perkembangan topik yang memungkinkan penulis melakukan suatu identifikasi atas suatu teori serta metode yang dapat dikembangkan dan diidentifikasi kesenjangan antara relevansi terhadap hasil penulisan (Cahyono, 2019). Melalui metode studi pustaka, peneliti akan melihat aspek. Ada dua aspek komponen keutamaan yakni pertama, adanya perpaduan pembahasan konsep psikoterapi, metode psikoterapi, kesehatan mental, praktik keberagaman keilmuan yang berbeda sehingga memberikan sebuah keunggulan serta kekuatan keilmuan. Kedua, memberikan peluang menjawab pertanyaan secara luas dan kuat (Pradana, 2021).

Pendekatan pada penulisan ini merupakan sebuah telaah literatur pada berbagai sumber jurnal dan bacaan Analisa yang terkumpul melalui informasi dari sumber-sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel dan dokumen lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian. Dalam penelitian psikoterapi Islam, metode literatur dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang konsep psikoterapi Islam, implementasi psikoterapi Islam dalam Pendidikan agama Islam, dan karya-karya yang telah diterbitkan dalam psikoterapi Islam. Metode literatur ini dapat membantu penulis sekaligus peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang topik penelitian dan dapat menjadi sumber referensi yang penting dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi Islam

Dalam perspektif bahasa kata psikoterapi berasal dari kata “psyche” dan “therapy”. Psyche mempunyai arti antara lain :(Adz-Dzaky, 2004)

1. Jiwa dan hati.

2. Dalam mitologi Yunani, psyche adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis dan kupu-kupu simbol keabadian.
3. Ruh, akal dan diri.
4. Menurut Freud, merupakan pelaksanaan-pelaksanaan kegiatan psikologis, terdiri dari bagian sadar (Conscious) dan bagian tidak sadar (Unconscious)
5. Dalam bahasa Arab psyche dapat dipadankan dengan “nafs” dengan bentuk jamaknya “anfus” atau “nufus”. Ia memiliki beberapa arti, diantaranya : jiwa, ruh, darah, jasad, orang, diri dan sendiri.
6. Dari beberapa arti secara etimologis tersebut, dapat difahami , bahwa psyche atau nafs adalah bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniah dan paling tidak lebih banyak menyinggung sisi yang dalam dari eksistensi manusia, ketimbang fisik atau jasmaniahnya.

Adapun kata “therapy” (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata therapy sepadan dengan *Al-Isytisyfa* yang berasal dari *Syafa – Yasyfi - Syifaan* yang artinya menyembuhkan.(Adz-Dzaky, 2004)

James J. Chaplin ia membagi pengertian psikoterapi menjadi dua sudut pandang. Secara khusus, psikoterapi diartikan sebagai suatu penerapan teknis khusus pada penyembuhan penyakit mental ataupun pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri terhadap kondisi setiap harinya. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal ataupun diskusi dengan seorang guru atau teman.(Chaplin, 1999).

Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky psikoterapi (psychotherapy) ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melaui bimbingan Al-Qur“an dan Sunnah Nabi Saw.

Secara sistematis, penelitian Psikoterapi Islam mulai dilakukan pada 20 tahun terakhir. Adapun salah satu daripada definisi psikoterapi Islam adalah suatu proses penyembuhan gangguan kejiwaan dan penyakit yang mencakup gangguan fisik, mental,

spiritual, dan karakter yang mana didasarkan akan nilai-nilai Islam yang berasal dari Al-Quran dan hadist. Dalam psikoterapi Islam, jiwa manusia (psyche) dibersihkan dari keburukan, kejahatan, dan segala elemen yang kurang baik yang merusak jiwa dan menjauhkan manusia dari Tuhan (Allah SWT) yang menyebabkan manusia menjadi mengalami gangguan.(Mutiara Andini, Djumi Aprilia, 2021)

Psikoterapi Islam dapat diartikan sebagai suatu upaya dalam mengatasi berbagai permasalahan atau problem pada kejiwaan yang didasarkan dalam aspek kajian agama islam. Psikoterapi islam mempercayai bahwa keimanan dan kedekatan kepada sang pencipta akan menjadi kekuatan yang sangat berarti bagi kebaikan problem kejiwaan seseorang. Mencegah berbagai problem kejiwaan dan menyempurnakan kualitas manusia disamping pendekatan psikospiritual (dengan keimanan dan kedekatan kepada Allah). Psikoterapi Islam juga disandarkan penggunaan alat fikir dan usaha nyata manusia untuk memperbaiki diri. Psikoterapi islam tidak semata-mata membebaskan orang-orang dari penyakit, tetapi juga perbaikan kualitas kejiwaan seseorang. Disamping itu psikoterapi Islam sebagai suatu proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi SAW. Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWt., Malaikat-Nya, Nabi-Nya dan RasulNya atau ahli waris para Nabi-Nya.(Mutiara Andini, Djumi Aprilia, 2021).

Nashori (2000) ia juga mengemukakan dalam bukunya yang berjudul aplikasi psikologi Islam, bahwa psikoterapi Islam adalah suatu upaya dalam penyembuhan jiwa (nafs) manusia secara rohaniah yang didasari akan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist, dengan metode analisis esensial empiris serta ma'rifat akan setiap yang tampak pada manusia. Allah SWT berfirman dalam surah Thoha ayat 123 yang artinya : *" Maka jika datang kepadamu petunjuk daripadaku, lalu barang siapa yang mengikut petunjukku, ia tidak akan sesat dan tidak akan celaka"*

Sesungguhnya Al-Qur'an sangatlah berpengaruh bagi semua umat muslim yang ada didunia ini, baik dalam segi kehidupan maupun kesehatan kejiwaannya. Al-Qur'an merupakan obat atau penawar terhadap segala problem dan penyakit kejiwaan yang ada pada manusia. Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dipahami jika psikoterapi Islam merupakan suatu upaya dalam mengatasi beberapa problem kejiwaan yang didasarkan pada pandangan agama Islam itu tersebut.

Samsul Munir Amin dalam bukunya yang berjudul *Bimbingan dan Konseling Islam* mengungkapkan bahwa psikoterapi Islam dalam ilmu terapannya mempunyai tujuan yang nyata dan juga mulia. Adapun fungsi psikoterapi Islam antara lain adalah :

1. Fungsi pemahaman (*Understanding*)

Fungsi ini memberikan pemahaman dan juga pengertian tentang manusia dan problematikanya dalam kehidupan dan hidup serta bagaimana manusia itu mencari solusi dari problematika yang dihadapi itu secara benar, baik dan mulia. Hal yang lain yang dipaparkan adalah psikoterapi Islam memberikan penjelasan bahwa ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadist) merupakan sumber yang paling lengkap, benar dan suci untuk menyelesaikan masalah hidup.

2. Fungsi pengendalian (*Control*)

Fungsi ini memberikan suatu potensi yang dapat mengarahkan aktivitas dari seorang hamba Allah agar selalu terjaga dalam pengendalian dan pengawasan Allah SWT.

3. Fungsi peramalan (*Prediction*)

Fungsi ini mempunyai potensi guna dapat melakukan analisis kedepan tentang semua peristiwa, kejadian dan perkembangan.

4. Fungsi pengembangan (*Development*)

Fungsi ini mempunyai potensi guna mengembangkan ilmu keislaman, khususnya masalah manusia dengan segala seluk beluk dalamnya, baik yang berhubungan dengan problematika ketuhanan maupun problematika kehidupan.

5. Fungsi Pendidikan (*Education*)

Fungsi ini mempunyai potensi guna meningkatkan sumber daya manusia, misalnya dari keadaan tidak tahu menjadi tahu, atau dari yang sudah baik menjadi lebih baik lagi.

Adapun tujuan psikoterapi Islam adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar senantiasa sehat jasmaniah dan rohaniah, mental dan moralnya
2. Menggali serta mengembangkan potensi esensial sumber daya.

3. Mengantarkan individu kepada perubahan kontruksi dalam kepribadian dan etos kerja.
4. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan kehidupan nyata.
5. Mengantarkan individu mengenal, mencintai dan berjumpa dengan esensi atau jati diri dan citra diri serta sang khalik (Amin, 2010).

Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental yang baik adalah ketika kondisi bathin kita berada dalam keadaan yang tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan kita sehari-hari dan juga dapat menghargai orang lain yang ada disekitar kita. Seseorang yang mempunyai mental yang sehat tentunya dapat menggunakan kemampuan dan potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan kehidupan yang ada di hadapannya, serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang terganggu akan kesehatan mentalnya ia tidak akan bisa menghadapi rintangan yang ada dihadapannya dan akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi sehingga nantinya akan mengarah kepada hal yang buruk. Penyakit mental dapat mengakibatkan hal yang buruk yang akan terjadi pada diri penderitanya. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupannya sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, akan tetapi juga dapat menurunkan prestasi disekolahan dan juga produktivitas pekerjaan akan terhambat.

Kesehatan mental (mental hygiene) merupakan suatu ilmu yang meliputi suatu sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur guna mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang memiliki kesehatan mentalnya ialah orang yang dalam ruhaninya dan dalam hatinya selalu merasakan ketenangan, aman dan ketentraman. Dalam ilmu kedokteran dikenal dengan sebutan psikosomatik (kejiwabadian). Yang dimaksudkan dalam istilah tersebut adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara badan dan jiwa tersebut. jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti kesusahan, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita pula. (Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, 2023).

Kesehatan mental yakni terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan juga terciptanya kesesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungan di sekitarnya. Tujuan daripada kesehatan mental itu sendiri yakni mewujudkan manusia yang beradab, mampu menghadapi segala rintangan dan segala hambatan yang ada dalam kehidupannya, sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal. (Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, 2021)

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, yang mana dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhannya sehari-hari (Dewi dalam Zulkarnain dan Fatimah, 2019). Ada beberapa pengertian yang terkait dengan kesehatan mental, dan telah ditemukan ada tiga ciri pokok mental yang sehat, yaitu (a). Seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan atau melakukan usaha untuk menguasai, dan mengontrol lingkungannya, sehingga tidak pasif menerima begitu saja kondisi sosialnya. (b). Seseorang menunjukkan keutuhan kepribadiaannya – mempertahankan integrasi kepribadian yang stabil yang diperoleh sebagai akibat dari pengaturan yang aktif. (c). Seseorang mempersepsikan “dunia” dan dirinya dengan benar, independent dalam hal kebutuhan pribadi. Sedangkan Federasi Kesehatan Mental Dunia (World Federation for Mental Health) merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut. (1). Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. (2). Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain (Madani, 2013).

Kesehatan mental ini juga bagaimana keadaan seorang individu tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, serta memiliki estimasi yang realitias terhadap dirinya sendiri dan bisa menerima kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya sendiri, mampu menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya (Rachmadyansyah, A.F., & Khairunnisa, 2019). Tingkat kesejahteraan mental yakni dimana individu dapat berfungsi secara keseluruhan dan kuat agar dapat

menikmati kehidupan secara seimbang dan mampu menyesuaikan diri terhadap tantangan hidup serta mampu berkontribusi dalam kehidupan sosial dan budaya serta agama yang memiliki peran dalam memberikan Batasan sehat atau tidak sehat. Dalam pengertian yang lebih positif kesehatan mental merupakan suatu fondasi dari tercapainya suatu kesejahteraan (well-being) individu dan fungsi yang efektif dalam komunitasnya.

Yang yang sehat adalah mental atau perasaan yang tidak terganggu akan stressor (penyebab terjadinya stress), orang yang memiliki mental yang sehat dia akan bisa menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya (Zaenal Arifin, MAsykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, 2022). Adapun kesehatan mental dari segi ilmu adalah sebagai berikut, kesehatan mental merupakan suatu ilmu pengetahuan yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan pada manusia, yang mana mencakup pada semua bidang hubungan manusia, maupun hubungan dengan manusia lainnya, hubungan dengan alam dan lingkungan serta hubungan dengan tuhan. (Daradjat, 1984).

Para Ahli banyak memberikan definisi mengenai kesehatan mental ini, menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan kejiwaan dan dari gejala-gejala penyakit jiwa, kemampuan dalam menyesuaikan dengan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan dimana ia hidup, pengetahuan dan perbuatan yang mana hal demikian bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala macam potensi, bakat serta pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan juga orang lain, serta terhindar daripada gangguan-gangguan dan penyakit jiwa, terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai akan kesanggupan dalam menghapai segala macam problem-problem yang biasa terjadi, serta merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan yang ada dalam dirinya (Daradjat, 1968).

Mulyadi memberikan pendefinisian tentang kesehatan mental yakni terwujudnya akan keserasian yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan guna mencapai kehidupan yang bermakna dan juga bahagia baik didunia maupun diakhirat (Mulyadi, 2017)

Definisi Dzikir

Dzikir (*Dzukru*) menurut Bahasa adalah ingat. Adapaun menurut istilah yakni mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepadanya (Abdul, 2017). Dan menurut Hasan Al-Bana yang mana beliau merupakan seorang tokoh Ikhwanul Muslimin dari Mesir sebagaimana yang telah dikutip oleh Ahmad Syafi'i menyatakan bahwa " semua yang mendekatkan diri kepada tuhan dan semua apa yang ada di ingatan yang mendekatkan diri kepada tuhan adalah dzikir" (Achmad, 1985).

Menurut subandi menyatakan bahwa dzikir merupakan suatu amal yang terkait dengan seluruh ritual ibadah, yang terdapat didalam Islam. Maka dalam pengertian demikian ini, Michon memberikan pengertian bahwa dzikir ini merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang mana menyatukan seluruh hidupnya dengan sang pencipta. Maka dari pengertian dzikir yang diatas tadi menjelaskan pengertian bahwa dzikir merupakan suatu keseluruhan akan kegiatan yang terdapat pada setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah pada sholatnya, puasa, zakat, maupun hajinya (Zikir, 2018).

Dzikir merupakan suatu pengakuan bahwa kesadaran diri akan adanya Allah, berharapnya diri kita kepada Allah, dan bahwasanya Allah itu meliputi dalam segala aspek kehidupan baik dalam keadaan sehat nya manusia masupun sakitnya manusia. Dzikir yang merupakan arti dari kata ingat atau selalu menyebut adalah suatu bentuk pemasrahan diri seorang hamba kepada tuhan sang penciptanya. Dalam Al-Qur'an pun Allah SWT telah memberitahu manusia bahwa kalau ingin dekat dengan tuhannya yakni dengan ibadah dan dzikir, dan Allah SWT juga telah memberikan solusi kepada manusia jika hati sedang gundah dan banyaknya masalah yang tidak dapat di haddapi maka dekatkan lah diri kepada sang pencipta yang meliputi seluruh aspek kehidupan kita.

Dalam kehidupan sufi, ada dua jenis dzikir yang dikenal yakni dzikir lisan (Jahar) dan dzikir Qalbu (Khofi).

1. Dzikir lisan merupakan dzikir yang dipakai atau dipraktik kan dengan pengucapan lisan dengan menyebut lafadz-lafadz Allah yakni pujian-pujian kepada Allah SWT sang pencipta seluruh alam semesta dan seisinya, yang lafadz-lafadz ini tentunya bersumber dari Al-Qur'an baik keseluruhannya maupun sebagian, baik dengan suara yang keras lagi lantang maupun suara

pelan, dalam melakukan dzikir ada beberapa yang perlu diperhatikan. Pertama, niatkan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridhonya, cinta, dan ma'rifatnya. Kedua, dilakukan dalam kesadaan memiliki wudhu atau sudah berwudhu, dengan pertimbangan karena wudhu merupakan suatu isyarat penyucian diri dari hadas, ketiga. Dilakukan ditempat yang nyaman dan tempat yang menunjang kekyusu'an. Keempat. Berusaha semaksimal mungkin memahami makna yang terkandung didalam bacaan yang dibaca. Kelima, mengosongkan hati dan ingatan dari berbagai hal dan hanya memfokuskan kepada Allah. Keenam, mewujudkan pesan-pesan yang terkandung dalam ucapan dzikir tersebut pada sikap dikehidupan.(Sholihin, 2004)

2. Dzikir Qalbu merupakan dzikir yang tersembunyi yang ada didalam hati tanpa dikelurkan pada ucapan dan suara. Dzikir yang demikian ini hanya memenuhi qalbu dengan kesedaran yang sangat dekat dengan Allah SWT yang mana pengaplikasiannya dengan seirama detak jantung serta keluar masuknya nafas disertai kesadaran akan kehadiran Allah (Sholihin, 2004).

Dari penjelasan yang ada di atas tadi maka dapatlah kesimpulan bahwa dzikir merupakan suatu terapi yang mana dalam upaya penyembuhan atau pengobatan, yang dapat menyembuhkan, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiaian berdzikir (Salastia Paramita Nurhuda, Nasichcah, 2023).

Menurut Imam Al-Ghzali dzikir berarti mengingatnya seorang hamba bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan juga pikirannya. Jadi, dzikir bukan hanya sekedar mengingat akan suatu peristiwa saja, namun juga mengingat Allah SWT dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran tuhan dengan segala sifat-sifatnya serta juga menyadari bahwa dirinya berada dalam penawasan Allah SWT, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan juga pada lisannya. Makna dan hakikat menurut imam Ghazali adalah menjauhkan diri atau hati dari segala hal yang tidak berkaitan dengan Allah SWT, seraya mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, istighfar dan lain sebagainya.

Dzikir yang merupakan suatu ibadah yang gampang dan paling ringan dalam pengerjaannya yang mana dapat dilakukan dalam kondisi apapun. Dzikir sangatlah banyak mempunyai manfaat dan kelebihan dalam psikologis dan spiritual. Dzikir dalam

hal psikologis memberikan rasa nyaman, tenang dan rasa yang lebih dekat dengan Tuhan. Dalam kedamaian batin seorang individu yakni mempunyai keyakinan, bahwa agama terutama yang didasarkan oleh atau Al-Qur'an akan memberikan ketenangan.

Psikoterapi Dzikir

Psikoterapi dzikir merupakan salah satu bagian dari metode-metode psikoterapi dalam konteks spiritual lainnya. Psikoterapi dzikir yakni suatu upaya penenangan diri oleh seorang individu dengan bacaan-bacaan dan lafadz-lafadz dengan mengingat kepada sang pencipta yakni Allah SWT, guna memberikan ketenangan dalam jiwa dengan berserah seluruhnya kepada sang pencipta, dan mengharapkan kesembuhan dalam praktik dzikir tersebut.

Setiap individu pastinya memiliki masalahnya masing-masing, baik masalah internal maupun masalah eksternal, maupun masalah dalam diri atau kejiwaannya. Dan setiap individu juga memiliki caranya yang beragam guna menanggulangi atau menghadapi masalah tersebut, salah satunya yakni dengan berdzikir. Berdzikir atau mengingat kepada sang pencipta merupakan suatu upaya guna penyembuhan rasa depresi, kecemasan, dan gangguan lainnya yang ada dalam jiwa seseorang, dengan metode mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan berdzikir dan memujinya serta mengingatnya.

Menurut Abdullah Dzikir ini mempunyai manfaat yang sangat besar terutama dalam dunia modern seperti yang sekarang ini. Adapun manfaat dzikir dalam kehidupan manusia adalah sebagai berikut :

1. Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia ini akan selalu terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat akan Allah SWT berarti lupa kepada hal yang lainnya, ingat yang lain berarti lupa kepadanya. Melupakan Tuhan itu memberikan dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

2. Dzikir dapat menghindarkan diri dari bahaya

Dalam kehidupan ini, manusia tentunya tidak pernah luput dari kemungkinan datangnya berbagai macam mara bahaya. Hal demikian ini dapat diambil dari peristiwa Nabi Yunus AS yang tertelan ikan. Pada saat yang demikian itu Nabi Yunus AS berdoa selagi berdzikir : *"La ilaha illa anta subhanaka inni kuntu*

minadzzolimin “ (Tiada tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim). Dengan doa dan dzikir yang demikian itu maka Nabi Yunus AS dapat keluar dari perut ikan tersebut karena rahmatnya Allah SWT.

3. Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam yakni sebagai agama yang rahmatan lil ‘alamin menawarkan suatu konsep yang dikembangkan dari nilai-nilai ilahiah dalam bathinnya seseorang. Sholat misalnya yang didalamnya terdapat banyak sekali doa-doa dan dzikir, dapat dipandang sebagai sebuah malja. Disini lah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional akan mendatangkan manfaat, antara lain seperti mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, sebagai obat penyakit hati dan sebagainya.

4. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang hadir dengan ditandai juga dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya dengan melalui massa media. Pada saat yang seperti ini maka dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir itu tidak hanya dzikir substansial saja, namun juga dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa pentingnya mengetahui, mengerti (ma’rifat), dan mengingat (dzikir) kepada Allah SWT, baik terhadap nama-namanya naupun sifat-sifatnya. Kemudian, maknanya ditumbuhkan kedalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah suatu keyakinan dalam hati, diucapkan melalui lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan (Amin dan Syukur, 2011).

Psikoterapi dengan metode dzikir yakni guna menumbuhkan rasa reliks kepada orang yang mengamalkannya dan rasa aman serta tenang dalam melakukan apapun serta tenang ketika dihadapkan atau menderita kecemasan atau gangguan mental lainnya. Relaksasi dalam konteks psikoterapi yakni suatu keadaan yang lebih tenang, tidak ada yang mengganggu akan tetapi buka pada posisi sedang tidur, tidak tegang. Apabila seorang individu melakukan relaksasi ketika ia sedang dalam keadaan tegang dan cemas maka ketegangan dan kecemasan yang dirasakan akan berkurang sehingga individu yang merasakan depresi atau kecemasan jika melakukan relaksasi tersebut akan merasa rileks atau tenang. (Mustary, 2021).

Apabila digabungkan antara relaksasi dengan dzikir yang mana yang kita tahu dua kondisi yang demikian itu dapat mendatangkan ketenangan berlipat, tidak ada yang mengganggu, tidak tegang kemudian sambil menyebut nama-nama Allah (dzikir) akan dapat memberikan manfaat yang sangat besar dan pengaruh yang besar dalam penenangan jiwa dan kesehatan mental seseorang dan efek positif yang sangat bagus bagi orang yang melakukannya. Dzikir dapat mengembalikan perasaan dan kesadaran orang yang hilang karena sebab aspek dzikir dapat mendorong seseorang dalam mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam dirinya yang bersifat positif. Berbagai penelitian telah banyak sekali memberikan pembuktian bahwa berdoa, berdzikir dan amal ibadah yang lainnya itu dapat menurunkan gejala-gejala depresi dan dapat memperbaiki kondisi fisik seseorang yang menderita penyakit. (Mustary, 2021)

Frager mengemukakan bahwasanya empat makna dasar daripada dzikir itu yakni pertama, dzikir merupakan perjuangan konstan untuk selalu ingat Tuhan. Dalam pengertian ini ia merupakan lawan daripada kealpaan. Kedua, dzikir merupakan pengulangan doa-doa atau nama-nama Tuhan. Ini merupakan dzikir lisan. Ketiga, dzikir berarti kondisi bathiniah sementara yang didalamnya kepekaan terhadap Tuhan dan rasa takut akannya yang meliputi diri kita. Ini merupakan dzikir hati. Keempat, dzikir merupakan kondisi bathiniah yang stabil, didalamnya terdapat doa dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap. Kita telah mencapai kondisi dzikir bathiniah yang konstan. Ini adalah dzikir jiwa (Frager, 1999)

Dzikir dalam ranah psikologi merupakan bentuk daripada meditasi transedental. Meditasi merupakan sesuatu yang memfokuskan pikiran menuju status kesadaran yang mana membawa kepada nuansa ketenangan, kejelasan dan kebahagiaan. Meditasi sendiri berasal dari bahasa Inggris yakni "*meditation*" yang mana dalam pengucapan Indonesia menjadi meditasi, atau juga memiliki pengertian *focus conciouness on one thing*, atau upaya pemusatan secara serius akan objek tertentu. Dalam istilah yoga disebut *dhyana*, dalam tradisi Cina disebut *siu lian*, sedangkan dalam bahasa Sanskerta disebut *Samadhi* (semedi). Dalam pengertian Islam (Tasawuf), istilah meditasi juga identik dengan *tafakkur/dzikir/tawajjuh*, dan para sufi ada yang menyatakan dengan istilah *Muqarrabah*. (Sukmono, 2008)

Prinsip dalam dzikir adalah kelezatan dan kenikmatan. Bila khusu' linangan air mata, hati terbakar, dan jiwa yang tenggelam dalam dzikir, itulah tanda-tanda *al-fath* (Allah membuka hatimu) selama seseorang berdzikir, ia akan mendapatkan hal-hal yang aneh, asing dan rahasia-rahasia agung, serta kualitas yang agung. (Arifin, 1990)

Proses dzikir sangat lah berpengaruh pada kesehatan mental, terutama sekali yang terkait dengan aspek pernafasan. Ini melibatkan kesadaran atau mindfulness yang dipraktikkan dengan fokus pada pernafasan. Melakukan dzikir dengan tarikan nafas atau dengan penyebutan asma-asmanya Allah akan membantu mengurangi stress, mencapai ketenangan bathin, meningkatkan konsentrasi, membangun sikap toleransi dan menumbuhkan sikap menerima dan pasrah dengan apa yang ditetapkan oleh Allah SWT dalam hidupnya, membangun sikap empati terhadap lingkungan dan mengembangkan pemahaman diri dan kontrol pribadi. Kaitan antara dimensi spritual (dzikir) dengan kesehatan mental atau jiwa terletak pada bagaimana seorang individu itu menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih besar lagi. Sikap pasrah yang seperti demikian itu lah yang diyakini dapat membawa sikap optimis yang dapat memunculkan perasaan positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, kesuksesan, perasaan dicintai, dan rasa aman.

Proses Psikoterapi Dzikir

Sebagaimana yang sudah diterangkan di atas tadi bahwa dzikir merupakan suatu sarana pengobatan dari psikoterapi dengan motode mengingat kepada sang pencipta dengan selalu memuja dan membaca bacaan-bacaan yang berulang-ulang nama-namanya dengan kesadaran dan rasa berserah diri kepadanya dan meminta pertolongan kepadanya. Agar tercipta rasa tenang, pemantapan iman, menghindarkan diri dari mara bahaya, dan sebagai upaya menumbuhkan energi positif dalam jiwa dan energi akhlak yang baik serta bagus dalam kehidupan sehari-hari, baik bagi orang lain maupun lingkungan.

Adapun cara melakukan dzikir yakni sebagai berikut, dzikir itu bisa dilakukan baik dengan berdiri, berbaring dan dengan keadaan bagaimanapun kita, asalkan tidak ditempat yang tidak sesuai dengan kondisi dan situasi serta kesuciannya Allah SWT. Sedangkan cara berdzikir itu bisa dengan secara lisan, hati, maupun perbuatan. Dzikir dengan ucapan atau lisan seperti yang dijelaskan diatas tadi yakni dengan senantiasa

menyebut nama-nama suci Allah SWT atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut nama-nama Allah tersebut maka semakin bertambah pula keimanan kita terhadap Allah SWT.(Kumila, 2020)

Dzikir yang dimaksud tersebut adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat tuhan dengan hati, dengan ucapan ataupun dengan ingatan yang mempersucikan tuhan dan membersihkannya daripada sifat-sifat yang tidak layak untuknya, kemudian memujinya dengan pujian-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.(Atjeh, 1993)

Dzikir membantu seorang individu membentuk persepsi yang lainnya selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa semua konflik akan bisa dihadapi dengan baik dengan bantuannya Allah SWT. Saat seseorang sudah membiasakan diri dengan dzikirnya, maka ia akan merasakan dirinya dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungannya yang mana kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia. Secara biopsikologi, dzikir akan membuat seseorang merasakan ketenangan sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis.(Perwitaningrum, 2016).

Adapun proses pikoterapi dzikir sebagai berikut :

1. Diawali dengan Istighfar : *Astaghfirullahal 'Adzim* (3x)
2. Lalu membaca : *Allahumma Antassalam Waminkassalam, Tabarakta ya dzal jalali wal ikram* (1x)
3. Lalu membaca : *Allahumma la mani'a lima a'thoyta wala mu'thiya lima mana'ta wa la yanfa'u dzaljad minkal jad* (1x)
4. Lalu membaca ayat kursi : *Allahu laa ilaaha illaa huwal hayyul qoyyuum, laa ta'khudzuhuu sinatuw walaa naum. Lahuu maa fissamaawaati wa maa fil ardli man dzal ladzii yasyfa'u 'indahuu illaa biidznih, ya'lamu maa baina aidiihim wamaa kholfahum wa laa yuhiithuuna bisyai'im min 'ilmihii illaa bimaa syaa' wasi'a kursiyyuhus samaawaati wal ardlo walaa ya'uuduhuu hifdhuhumaa wahuwal 'aliyyul 'adhiim.*
5. Lalu membaca tasbih, tahmid dan takbir : Tasbih (*Subhanallah*) (33x), Tahmid (*Alhamdulillah*) (33x), Takbir (*Allahu Akbar*) (33x)

Dilengkapi dengan *La ilahaillahu wahdahu laa syarikala, laahul mulku walahulhamdu wahuwa 'ala kulli syayin qadir (1x)*

6. Dilanjutkan dengan do'a penutup sesuai dengan apa yang diharapkan .

Melihat dari beberapa proses dzikir yang diatas tadi, maka dzikir dalam Batasan ini membahas tentang psikoterapi dzikir dalam menangani kesehatan mental seseorang.

Psikoterapi dzikir ini dimaksudkan guna memberikan ketenangan dalam jiwa dan kesehatan pada mental seseorang sehingga penderitanya tidak lagi merasakan ketakutan, khawatir dan gelisah. Dalam hal yang demikian ini kondisi psikologis pasca dzikir bisa berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karena melalui dzikir maka hati akan merasakan ketentraman dan ketenangan serta merasakan kesehatan pada mentalnya. Psikoterapi dzikir ini yang telah dilaksanakan akan mencapai pada tahapan dimana kemampuan menilai realitas sudah kembali pulih dan pemahaman diri yang sudah lebih baik lagi.

KESIMPULAN

Psikoterapi dzikir merupakan salah satu dari pada alternative terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan dan gangguan mental serta kesehatan yang ada dalam jiwa manusia untuk mengakhiri gangguan psikis ini. Dengan psikoterapi dzikir, maka akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam kepada tuhan sang pemilik dan pencipta akan kasih sayang dan kekuasaannya yang tersirat dari kalimay thayyibah dan pujian-pujian kepadanya yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan dzikir sehingga seseorang tidak merasakan ketakutan, khawatir dan cemas dalam menjalani kehidupan mereka. Selain yang demikian itu, melalui dzikir terbangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimesme bagi diri seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari secara lebih baik lagi dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

'Arifin, A. S. W. T. (1990). *Miftah Al Sudur dalam Thoriqot Qodariyah Naqsabandiyah: sejarah, asal-usul dan perkembangan* (Harun Nasu). Institut Agama Islam Latifah Mubarokiyah/IAILM.

- Abdul, H. (2017). *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Pustaka Pesantren.
- Adz-Dzaky, M. H. A. (2004). *Konseling dan Psikoterapi Islam penerapan metode sufistik*. Fajar Pustaka Baru.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Amzah.
- Arriola, K., Guarino, s., sclawis, c., Arif, M. A., Colazza, S., Peri, E., & Millar, J. . (2020). Aspek kedamaian, mengahrgai kesadaran individu. *Counsellia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Atjeh, A. B. (1993). *Pengantar Ilmu Tarekat*. Ramadhani.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus Psikologi, Ter. Kartini Kartono*. Rajawali.
- Daradjat, Z. (1968). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Daradjat, Z. (1984). *Kesehatan mental peranannya dalam pendidikan dan pengajaran IAIN Syarif Hidayatullah*.
- Darajat, Z. (1978). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Fragar, R. (1999). *Heart, self & soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. theologi publishing house.
- Hayat, R. (2015). *Sintesis Nanopartikel Silika dari Pasir Pantai Purus Padang Sumatera Barat*.
- Ibnul Qayyim, A.-J. (2002). *Zikir Cahaya Kehidupan*. Gema Insani.
- Intan Nur Azizah, N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Jurnal Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1.
- Kumila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happines*, 4.
- Muhammad, U. A. (2015). *Terapi Spritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa di PP. Al-Qodiri Cangkring Yogyakarta*. Universitas Negeri Malang.
- Mulyadi. (2017). *Islam dan Kesehatan Mental (1st ed.)*. Kalam Mulia.
- Mustary, E. (2021). Terapi Relaksasi Dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal Of Islamic Counseling*, 3.
- Mutiara Andini, Djumi Aprilia, P. P. D. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia, Journal of Pyschology, Religion and Humanity*, 3.
- Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental dan ketenangan jiwa kajian psikologi agama. *JIS : Jurnal Islamic Studies*, 1.
- Perwitaningrum, C. Y. (2016). Terapi Relaksasi Zikir. *Intervensi Psikologi*, 8.
- R, M. (2013). Islam dan Psikoterapi. *Al-Munzir*, 2.

- Rachmadyansyah, A.F., & Khairunnisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media Dan IT*, 2.
- Salastia Paramita Nurhuda, Nasichcah, S. S. A. (2023). Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 2.
- Sholihin, M. (2004). *Terapi Sufistik*. Pustaka setia.
- Sukmono, R. J. (2008). *Psikologi Dzikir*. Sri Gunting / PT Raja Grafindo Persada.
- Thoha, M. (2012). *Dampak Psikologi Bencana Alam Gunung Merapi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, A. L. (2021). Meningkatkan kesehatan mental dimasa pandemic. *Jurnal Abdimas*, 7.
- Zaenal Arifin, MAsykur H. Mansyur, Jaenal Abidin, U. M. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi Moestopo*, 5.
- Zikir. (2018). *Relaksasai dan pembentukan kesehatan mental*.