

# UPAYA MENGATASI GANGGUAN MENTAL MELALUI TERAPI ZIKIR

**Tamama Rofiqah**

*Dosen Tetap Prodi Bimbingan Konseling FKIP UNRIKA*

## ABSTRAK

*Arus modernisasi yang dirasa dewasa ini banyak membawa dampak bagi perkembangan manusia baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak positif yakni adanya kemajuan pada bidang iptek, sedangkan dampak negatif berupa ketidaksiapan manusia dalam menerima kemajuan tersebut. Ketidaksiapan ini lambat laun akan menimbulkan berbagai gangguan, salah satunya adalah gangguan mental. Diantara gangguan mental yang kerap dialami yaitu perasaan cemas, kesepian, kebosanan, perasaan marah, perasaan sedih dan sebagainya.*

*Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apa saja jenis gangguan mental yang dapat diterapi dengan zikir serta bagaimana penerapan terapi zikir dalam mengatasi gangguan mental tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka, dalam arti mencari data melalui berbagai literatur dan menganalisisnya sehingga menghasilkan kesimpulan.*

*Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa gangguan mental terbagi menjadi dua tingkatan, yaitu tingkat rendah dan tingkat tinggi. Gangguan mental tingkat rendah merupakan gangguan pada perasaan dan pikiran seseorang sedangkan tingkat tinggi tidak hanya pada perasaan dan pikiran namun pada perbuatan yang meningkat pada kesehatan jasmani. Dan zikir dapat diterapkan sebagai terapi terhadap klien yang mengalami gangguan mental tingkat rendah. Karena zikir dapat membawa ketenangan dan ketenteraman pada perasaan dan pikiran yang mengalami gangguan. Zikir dapat dijadikan terapi apabila dilakukan dengan khusyuk, ikhlas dan diresapi dalam hati. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka penulis menyarankan kepada pembaca untuk senantiasa membiasakan diri berzikir dengan zikir yang sarat makna, sarat ikhlas dan sarat kualitas.*

Kata kunci : Gangguan Mental, Terapi Zikir

### I. Latar Belakang Masalah

Pada zaman global seperti sekarang ini, simbol-simbol modernisasi seperti yang ditampakkan oleh peradaban kota tumbuh sangat cepat, hingga kadangkala mampu melampaui kemajuan manusianya. Hal ini akan mengakibatkan adanya kesenjangan yang lebar antara manusia dan tempat dimana mereka hidup. Sebenarnya, tantangan dan masalah yang dihadapi manusia saat ini adalah sebagai dampak negatif dari proses globalisasi dan industrialisasi yakni dalam bidang kemanusiaan, sosial dan kebudayaan.

Yahya Jaya (2004 :10) menyatakan dalam bidang kemanusiaan terjadi dehumanisasi yang mengambil bentuk berkembangnya *individualisme, materialisme, rasionalisme, hedonisme, sekularisme, atheisme, agnostisme, nihilisme, dan nativisme*, serta sikap hidup

yang permisif, gaya hidup kosmopolit yang tajam, kompetisi yang tidak sehat, *dis-orientasi* dan *heterogenitas* nilai. Dalam bidang sosial, munculnya perilaku sekuler, marak kejahatan dan perbuatan maksiat, penyalahgunaan obat dan minuman terlarang serta budaya korupsi dan kemunafikan. Sedangkan dalam bidang kebudayaan, terjadinya penjajahan budaya dan penjajahan intelektual. Indikator dalam hal ini adalah budaya *hedonisme* dan *konsumerisme*. Selanjutnya, Lewis Yiblonsky, Ashley Montagu dan Floyd Matson (dalam Solihin, 2003 : 31) menyatakan bahwa kecenderungan manusia di abad modern ini adalah mengalami ketidakstabilan jiwa akibat teralienasi oleh cara berpikir dan bekerja yang harus serba efisien, teratur, *prediktibilitas* dan mekanis.

Manusia yang hidup di zaman modern idealnya adalah manusia yang berpikir logis dan mampu menggunakan berbagai teknologi untuk meningkatkan kualitas kehidupannya. Dengan kecerdasan dan bantuan teknologi seharusnya manusia yang hidup di zaman modern ini menjadi lebih bijak dan arif, tetapi dalam kenyataannya banyak manusia yang kualitas kemanusiaannya lebih rendah dibandingkan kemajuan berpikir dan teknologi yang dicapainya. Akibat dari ketidakseimbangan itu lambat laun akan menimbulkan gangguan mental. Dan sebagai akibat dari sikap hipokrit yang berkepanjangan, maka manusia modern akan mengalami kecemasan, kesepian, kebosanan, perasaan gelisah dan takut serta perilaku menyimpang merupakan wujud dari aktivitas mental yang tidak sehat atau mengalami gangguan mental.

Menurut Yusak Burhanuddin (1999:26) dalam perspektif psikologis, gangguan mental merupakan bentuk gangguan pada perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang. Gangguan mental ini akan berpengaruh buruk terhadap ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang. Seseorang yang mengalami gangguan mental akan menunjukkan gejala-gejala defektif pada perasaan yang meningkat pada pikiran selanjutnya mengarah pada tingkah laku hingga berakibat pada kesehatan jasmaninya. Perasaan gelisah dan kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang kerap dialami manusia modern saat ini.

Pada dasarnya seseorang yang mengalami gangguan mental adalah seseorang yang lemah secara psikis. Lemah secara psikis ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti keadaan jasmani dan mental yang kurang berkembang dan rapuh, *mal-adaptif* pada bidang sosial, kesusilaan yang rendah serta keimanan dan ketaqwaan yang dangkal. Oleh karena itu, diperlukan berbagai usaha untuk membantu seseorang dalam rangka mengatasi gangguan mental tersebut. Usaha untuk membantu seseorang dalam mewujudkan kembali mental yang sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti

melalui psikoterapi, psikoreligius terapi, terapi psikososial dan lain sebagainya. Pelaksananya dapat berupa Psikolog, Psikiater maupun Konselor.

Dan salah satu bentuk bantuan yang dapat dilakukan dalam rangka membantu seseorang yang mengalami gangguan mental yakni dengan memberikan pelayanan Bimbingan Konseling. Pemberian pelayanan Bimbingan Konseling bertujuan untuk membantu individu memperkembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya (seperti kemampuan dasar dan bakat), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi) serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Selain itu, Bimbingan Konseling juga bertujuan untuk membantu individu memahami diri sendiri yakni untuk mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup, serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin. Manusia yang seperti ini akan menjadi manusia yang efektif bagi kehidupannya yang dinamis dan maju. Pelayanan Bimbingan Konseling ini meliputi seluruh aspek kehidupan manusia yaitu aspek ekonomi, sosial, budaya dan terkhusus agama.

Berangkat dari pendapat ini, bahwa banyak manusia mengalami gangguan mental dikarenakan mereka tidak lagi menghiraukan agama, agama dianggap sebagai pelengkap saja. Mereka lupa bahwa dengan agama orang akan menjadi tenang dan tenteram. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang melalui agama untuk mencapai mental yang sehat hampir menjadi satu-satunya terapi. Dan penulis mencoba memberikan gambaran bahwa zikir dapat digunakan sebagai terapi dalam rangka mengatasi gangguan mental tersebut. Karena zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif, tidak hanya dari sudut kesehatan mental, tetapi juga kesehatan jasmani. Bukti ilmiah menyatakan bahwa zikir merupakan perwujudan komitmen keagamaan seseorang, sedangkan keimanan seseorang merupakan kekuatan spiritual yang dapat digali dan dikembangkan untuk mengatasi penyakit yang diderita seseorang.

Selanjutnya, zikir dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Hal ini merupakan metode yang paling baik untuk membentuk dan membina kepribadian yang utuh. Sedangkan jika ditinjau dari kesehatan mental, zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan dan pembinaan.

Dari paparan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada tulisan ini adalah apa saja jenis gangguan mental yang dapat diterapi dengan zikir serta bagaimana penerapan terapi zikir untuk mengatasi gangguan mental ini. Untuk lebih memahami

penulisan ini sehingga tidak banyak diinterpretasikan, maka yang dimaksud dengan gangguan mental adalah bentuk gangguan pada perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang. Di mana gangguan mental ini kerap dialami oleh manusia modern. Sedangkan terapi zikir adalah upaya yang dilakukan untuk mengembalikan kesehatan seseorang yang mengalami gangguan mental melalui zikir.

Adapun tujuan penulisan ini adalah untuk mengungkapkan apa saja jenis-jenis gangguan mental yang dapat diterapi dengan terapi zikir serta untuk mengungkapkan bagaimana terapi zikir dapat mengatasi gangguan mental tersebut serta bagaimana penerapannya sebagai sebuah terapi.

## **II. Kajian Pustaka**

### **1. Pengertian Gangguan Mental**

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup manusia. Di mana semua ini akan menyebabkan manusia tidak lagi memiliki waktu yang cukup untuk melakukan refleksi tentang eksistensi diri hingga manusia cenderung mudah letih jasmani dan letih mental yang lambat laun akan mengakibatkan gangguan fungsi-fungsi kejiwaan atau yang disebut dengan gangguan mental. Hasan Langgulung (1983 : 29-38 ), menyatakan bahwa :

Gangguan mental adalah ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Gangguan mental terjadi karena tidak terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta tidak mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan tidak merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan yang menjauhkan seseorang dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik batin). Selanjutnya, gangguan mental merupakan totalitas kesatuan dari ekspresi mental yang patologis terhadap stimuli sosial yang dikombinasikan dengan faktor-faktor penyebab sekunder lainnya. Ringkasnya, menurut Yusak Burhanuddin (1999 : 26) gangguan mental merupakan bentuk gangguan pada perasaan dan harmoni dari struktur kepribadian seseorang.

Hamdani Bakran Adz-Zaky (2004 : 33) menyatakan bahwa gangguan mental yaitu dimana keberadaan jiwa seseorang tidak normal, dan hal ini dapat diketahui melalui sikap, perilaku dan penampilannya. Skinner (dalam Yahya Jaya, 2004:140) menyatakan bahwa gangguan mental merupakan ketidakmampuan seseorang dalam memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang sesuai untuk *berintegrasi* dengan lingkungannya secara baik dan efektif. Ketidakmampuan ini akan mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, menghadapi orang lain dan dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang memerlukan pengambilan keputusan. Berbeda halnya dengan aliran *humanisme* yang menyatakan bahwa gangguan mental adalah ketidakmampuan seseorang dalam menumbuh kembangkan potensi-potensi dirinya dengan baik dan optimal. Ketidakmampuan ini seperti ketidakberdayaan dalam mewujudkan, mengembangkan dan mengamalkan ide-ide, gagasan, pikiran atau pendapat bagi terwujudnya kebahagiaan dan peningkatan kualitas hidup. Senada dengan ungkapan Theron Alexander (dalam Arifin, 1977 : 72) yang menyatakan bahwa :

*“Mental disorder consist of a malfunctioning of the individual to the extent that he is unable to achieve sufficient fulfillment of physical and emotional needs for him self. And to the extent that he is unable to meet the behavioral requirements of the society in which he lives.”*

“Gangguan mental terdiri dari pada ketidakmampuan berfungsinya seseorang sebegitu jauh sehingga ia tidak dapat mencapai pemuasan yang cukup memadai terhadap kebutuhan-kebutuhan jasmaniyah dan perasaannya serta tidak mampu memenuhi persyaratan tingkah laku yang dituntut oleh masyarakat dimana ia hidup”

Pengertian ini menunjukkan bahwa manusia sebagai individu dan sebagai anggota masyarakatnya tidak mampu berfungsi baik dalam pemenuhan kebutuhan rohaniyah untuk kehidupan pribadinya sendiri dan juga untuk kebutuhan lingkungannya.

Selanjutnya gangguan mental menurut Yahya Jaya (1995 : 21) berarti “kumpulan dari keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan kejiwaan maupun kejasmanian”. Ketidaknormalan tersebut terjadi tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun gejala-gejalanya terlihat pada fisik, tetapi disebabkan oleh keadaan mental dan jasmani yang terganggu. Jika ditinjau dari ilmu kesehatan mental, faktor penyebab timbulnya gangguan mental dalam diri manusia yaitu rasa berdosa dan rasa bersalah.

Rasa berdosa adalah suatu perasaan yang timbul dalam diri seseorang yang melanggar aturan moral dan agama yang disertai pula dengan kesadaran, penyesalan, rasa rendah diri dan rasa tidak dihargai karena telah berbuat dosa. Seseorang yang

berdosa akan mengalami gangguan perasaan dan konflik jiwa, karena rasa berdosa dapat mengakibatkan ketidakserasian fungsi-fungsi kejiwaan ataupun ketidakseimbangan pribadi. Di satu pihak hati nurani (*super ego*) menolak untuk berbuat jahat, namun di lain pihak dorongan bawah sadar (hawa nafsu) mendorong untuk berbuat pelanggaran. Maka, terjadilah ketidakserasian fungsi-fungsi jiwa antara perasaan, pikiran dan hati nurani. Sedangkan rasa bersalah yakni perasaan salah yang timbul tanpa diketahui sebab-sebabnya secara jelas. Pada umumnya, rasa bersalah ini disebabkan oleh kepribadian yang lemah, salah didik, kegagalan yang terus-menerus dan perlakuan buruk orang lain terhadapnya. Vernon Coleman ( dalam Yahya Jaya,1995 : 28) menyatakan bahwa sebab timbulnya rasa bersalah adalah “kritik diri dan rasa tidak mampu diri”, yang berpangkal pula pada rasa cinta dan rasa kasihan.

Selanjutnya, Yusak Burhanuddin ( 1999 : 31-36 ) menyatakan bahwa konflik sosial-kultural dan psikologis yang menyebabkan gangguan mental antara lain sebagai berikut :

1. Konflik dengan standar sosial dan norma etis tertentu
2. Overproteksi dari orang tua
3. Anak yang ditolak
4. Broken Home
5. Cacat Jasmaniah
6. Lingkungan sekolah yang tidak menguntungkan
7. Konflik budaya
8. Masa transisi
9. Meningkatnya aspirasi dan pengajaran kemewahan material.

Di samping itu, gangguan mental menurut Yusak Burhanudin juga disebabkan oleh kurangnya kesadaran memiliki konflik-konflik emosional, tidak berani menghadapi tantangan kesulitan akibat hidup di tengah-tengah masyarakat yang menimbulkan terjadinya *disorganisasi* maupun *disintegrasi sosial* serta adanya krisis di tengah masyarakat yang menyebabkan seseorang ingin melarikan diri dari realitas hidup yang dirasakan.

Dari beberapa pendapat di atas, adapun yang dimaksud gangguan mental dalam penelitian ini adalah bentuk gangguan pada ketenangan perasaan seseorang dan harmoni dari struktur kepribadiannya, di mana gangguan ini akan mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, dalam menghadapi orang lain dan dalam menghadapi peristiwa yang memerlukan pengambilan keputusan serta tidak berdaya dalam mewujudkan, mengembangkan dan mengamalkan ide-ide, gagasan dan pikiran demi terwujudnya kebahagiaan dan peningkatan kualitas hidup.

## 2. Hakikat Zikir

Dalam Ensiklopedi Islam ( 2001 : 235 ), zikir diartikan sebagai perbuatan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti dan perbuatan baik. Zikir juga dapat diartikan sebagai ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagai upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepadaNya. Menurut Ustadz Arifin Ilham ( 2007 : 4 ), zikir artinya *ingat* dan *sebut*. Karena *ingat* maka *disebut*, dan *disebut* karena *ingat*. Dalam kaitannya dengan zikrullah, zikir berarti mengingat dan menyebut Asma Allah. Ingat adalah gerak hati, sedangkan sebutan adalah gerakan lisan. Zikir yang baik adalah perpaduan antara zikir hati dan zikir lisan. Hati mengingat Allah dan lisan menyebutnya. Menurut ustadz itulah makna awal dari *khusyu'*. Firman Allah :

*Artinya : “Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung. ” (QS. Al-Jumuah : 10 )*

*Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah ( ingatlah kepada Allah ) dengan zikir yang sebanyak-banyaknya.” (QS. Al-Ahzab : 41 )*

Ayat di atas menjelaskan bahwa sesungguhnya dengan konsisten dalam beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya di setiap waktu, akan makin mendekatkan manusia kepada Allah. Karena zikir adalah sebaik-baiknya ibadah.

Senada dengan ungkapan di atas, M. Amin Syukur ( 2003 : 275 ) menyatakan bahwa zikir dalam arti yang luas berarti tambahnya kesadaran bahwa Allah adalah sumber gerak, sumber norma dan sumber hidup. Sedangkan Imam Nawawi ( 2007 : 13 ) di dalam kitabnya, *Al-Adzkaar*, menjelaskan pengertian zikir secara universal, yaitu zikir tidak hanya pada ucapan *tasbih*, *tahlil*, *tahmid*, *takbir* dan yang seumpamanya, tetapi setiap orang yang beriman karena Allah dengan ketaatan, maka ia termasuk orang yang berzikir. Dalam pengertian ini, zikir merupakan ingatan kepada Allah yang dimanifestasikan dalam tingkah laku atau perbuatan.

Selanjutnya, Dr. Siddiq Fadzil ( 2007 ) menerangkan bahwa, zikir secara leteral bermakna menyebut dan mengingat. Zikrullah adalah manifestasi cinta hamba terhadap Tuhannya. Dalam hal ini, zikrullah menempati sentral alamiah jiwa hamba Allah yang beriman, karena zikrullah adalah keseluruhan getaran hidup yang digerakkan oleh qalbu dalam totalitas ilahi. Totalitas inilah yang mempengaruhi aktivitas hamba, gerak gerik

hamba, kediaman hamba, konsentrasi hamba dan bahkan saat-saat istirahat dalam tidurnya. Bahkan menurutnya substansi dari seluruh ibadah adalah zikir, terjalannya komunikasi dengan Allah dan tersambungannya hati dengan Allah.

Adapun yang dimaksud dengan zikir dalam penelitian ini adalah ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah sebagai upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah dengan penghayatan akan kehadiran Allah SWT yang senantiasa mengetahui segala tindakan manusia dengan tidak hanya mengucapkan *tasbih*, *tahlil*, *tahmid*, *takbir* dan yang seumpamanya, tetapi setiap orang yang beriman karena Allah dengan ketaatan, maka ia termasuk orang yang berzikir. Dengan berzikir banyak dampak positif yang dirasakan, zikir jika dilakukan setiap hari akan mendatangkan ketenangan, ketenteraman hingga kesehatan.

### **III. Metodologi**

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan ( *Library Research* ) atau Kajian Pustaka. *Library Research* menurut Kartini Kartono ( 1996 : 6 ) adalah suatu penelitian terhadap beberapa literatur baik berupa buku, majalah, bulletin, surat kabar, internet, hasil seminar dan sumber lainnya yang berhubungan dengan masalah yang dirumuskan. Dalam penelitian kepustakaan ini, yang menjadi sangat urgen dan krusial adalah bahan-bahan pustaka yang relevan, seperti yang telah disebutkan di atas. Data yang diperoleh akan dipaparkan secara deskriptif.

Data dalam penelitian ini bersumber dari studi kepustakaan yang bersifat teoritis, berkaitan dengan judul yang diangkat dalam penelitian yang dilakukan yaitu “*upaya mengatasi gangguan mental melalui terapi zikir*”. Dalam hal ini, peneliti akan melakukan pencarian data atau informasi riset yang relevan melalui membaca buku-buku referensi, jurnal serta bahan-bahan publikasi yang tersedia di perpustakaan terutama dari kajian ilmiah psikologis dan religius. Disamping itu, penulis juga akan memanfaatkan internet sebagai media global dalam mencari data atau informasi yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.

Analisa data kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif sesuai dengan bab-bab dan sub-sub yang telah ditentukan. Komarudin (1985:29) menyatakan bahwa data dapat ditarik kesimpulan dengan menggunakan metode sebagai berikut :

- a. Metode Deduktif yaitu berfikir dari kesimpulan atau keputusan umum untuk memperoleh kesimpulan atau keputusan khusus.

- b. Metode Induktif yaitu berfikir dari kesimpulan atau keputusan khusus untuk mencapai kesimpulan umum.
- c. Metode Komperatif yaitu keputusan yang menerangkan suatu perbandingan prediket dalam suatu objek.

#### IV. Hasil Penelitian

Prayitno ( 2004 : 92 ) menyatakan Bimbingan Konseling merupakan suatu bentuk pelayanan *dari, untuk dan oleh* manusia. *Dari manusia* artinya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaannya. *Untuk manusia* dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang agung, mulia dan positif bagi kehidupan kemanusiaan menuju manusia yang seutuhnya, baik manusia sebagai individu maupun kelompok. *Oleh manusia* mengandung pengertian penyelenggara kegiatan itu adalah manusia dengan segenap derajat, martabat dan keunikan masing-masing yang terlibat didalamnya.

Proses Bimbingan Konseling ini melibatkan manusia dan kemanusiaannya sebagai totalitas, yang menyangkut segenap potensi-potensi dan kecenderungan-kecenderungannya, perkembangannya, dinamika kehidupannya, permasalahan-permasalahannya dan interaksi dinamis antara berbagai unsur yang ada di dalamnya. Selanjutnya, Prayitno (1982 : 3 ) memiliki cara pandang yang lebih universal tentang apa yang sebenarnya diperoleh melalui proses bimbingan untuk individu adalah upaya pengembangan manusia tidak lain adalah upaya untuk mengembangkan segenap potensi yang ada pada diri manusia secara individual dalam segenap dimensi kemanusiaan agar ia menjadi manusia yang seimbang antara kehidupan pribadi individu, sosial emosional serta kehidupan jasmani dan rohani, lebih jauh lagi adalah kehidupan dunia dan akhirat.

Adapun jenis gangguan mental yang dihadapi manusia secara umum menurut Ahmad Mubarak (2000 : 9-11), yaitu :

1. Kecemasan  
Perasaan cemas yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup, ( *the meaning of life* ). Secara fitri manusia memiliki kebutuhan akan makna hidup. Makna hidup dimiliki oleh manusia ketika ia memiliki kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain serta merasa mampu (dan telah) mengerjakan sesuatu yang bermakna untuk orang lain. Manusia yang tertimpa kecemasan merupakan manusia yang tidak memiliki prinsip hidup sehingga hidupnya tidak bermakna. Apa yang dilakukan adalah mengikuti tren atau arus modernisasi. Perasaan cemas ini menurut Dadang Hawari ( 2001 : 18-19 ) merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan.
2. Kesepian  
Gangguan mental berupa kesepian bersumber dari hubungan antar manusia (*interpersonal*) dikalangan masyarakat yang tidak lagi hangat dan tulus. Kegersangan

hubungan antar manusia ini disebabkan karena semua manusia menggunakan topeng-topeng sosial untuk menutupi wajah kepribadiannya. Dalam komunikasi *interpersonal*, manusia modern tidak memperkenalkan dirinya sendiri tetapi selalu menunjukkan sebagai seseorang yang sebenarnya bukan dirinya. Sebagai akibat dari hubungan *interpersonal* yang tidak hangat, manusia modern mengidap perasaan sepi, meski ia berada ditengah keramaian.

### 3. Kebosanan

Karena hidup tidak bermakna dan hubungan dengan manusia lain tidak hangat karena tidak ada ketulusan hati, menyebabkan manusia modern menderita gangguan mental berupa kebosanan. Kecemasan dan kesepian yang berkepanjangan lambat laun juga akan menyebabkan seseorang mengalami kebosanan. Manusia seperti ini merasa bosan dengan kepura-puraan, bosan dengan kepalsuan, namun tidak tahu harus melakukan apa untuk menghilangkan kebosanan itu.

### 4. Perilaku Menyimpang

Kecemasan, kesepian dan kebosanan yang diderita berkepanjangan menyebabkan seseorang tidak tahu apa yang harus dilakukan. Dalam keadaan jiwa yang kosong dan rapuh ini, seseorang tidak mampu berfikir jauh, kecenderungan kepada memuaskan motif kepada hal-hal yang rendah menjadi sangat kuat. Manusia seperti ini mudah diajak atau dipengaruhi untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan, meskipun perbuatan itu menyimpang dari norma moral.

Senada dengan apa yang diungkapkan oleh Ahmad Mubarak di atas, Yusak Burhanuddin (1999 : 19-21 ) menyatakan bahwa gangguan mental yang kerap dialami manusia saat ini adalah :

#### 1. Perasaan Cemas

Perasaan cemas yaitu adanya perasaan tidak menentu, panik, dan takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang sehingga akan memunculkan perasaan cemas. Misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila sang anak mendapat kecelakaan, diculik orang dan sebagainya.

#### 2. Iri Hati

Perasaan iri hati sering terjadi dalam diri seseorang, namun sebenarnya perasaan ini bukan karena adanya kedengkian dalam dirinya melainkan karena ia sendiri tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

#### 3. Perasaan Sedih

Perasaan sedih ini terkadang dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental seseorang terganggu, bukan karena penyebab kesedihannya secara langsung.

#### 4. Perasaan Rendah Diri dan Hilangnya Kepercayaan Diri

Perasaan rendah diri menyebabkan seseorang menjadi mudah tersinggung sehingga menyebabkan ia tidak mau bergaul dengan sesama. Ia tidak mau mengemukakan pendapat dan tidak memiliki inisiatif. Lama kelamaan kepercayaan dirinya akan hilang bahkan ia mulai tidak mempercayai orang lain, menjadi apatis dan pesimis. Abdullah Gymnastiar (2001 : 10) menyatakan bahwa perasaan rendah diri merupakan sikap merasa diri hina dan tidak berharga dihadapan orang lain.

#### 5. Pemarahan

Seseorang yang sering marah-marah tanpa sebab biasanya mengalami gangguan pada kesehatan mental. Pada dasarnya, marah merupakan ungkapan kekecewaan atau ketidakpuasan.

Selanjutnya teori Psikoanalisa Sigmund Freud (dalam Prayitno, 1998 : 43), menyatakan bahwa sesungguhnya gangguan mental itu berawal dari ketidakseimbangan antara *id*, *ego* dan *superego* manusia, di mana *id*, *ego* dan *superego* merupakan tiga sistem kepribadian manusia, di mana *id* merupakan struktur kepribadian yang terdiri atas naluri yang merupakan gudang energi psikis individu, *ego* merupakan struktur kepribadian yang berurusan dengan tuntutan realitas, dalam hal ini *ego* disebut sebagai badan pelaksana kepribadian karena *ego* membuat keputusan-keputusan yang rasional, sedangkan *superego* merupakan struktur kepribadian yang merupakan badan moral kepribadian dan benar-benar memperhitungkan apakah sesuatu benar atau salah. Dan ketidak seimbangan ini akan mengakibatkan gangguan seperti Mekanisme Pertahanan Diri ( *Defence Mechanism* ) yaitu cara ego menghadapi masalah yang muncul melalui penolakan, pemalsuan atau memanipulasi kenyataan.

Dalam perspektif Islam, gangguan mental yang dialami manusia sama halnya dengan penyakit ruhani yang dialami manusia. Di mana, kedua hal tersebut berada pada unsur psikis manusia. Hamdani Bakran Adz-Dzaky (2001 : 329-371 ) seorang Psikoterapi Islam, menjabarkan beberapa jenis gangguan mental yang disebutnya dengan istilah tanda-tanda atau indikasi kejiwaan yang tidak stabil yaitu :

1. Pamarah
2. Dendam kesumat
3. Pendengki
4. Sombong
5. Berburuk sangka
6. Was-was
7. Pendusta
8. Serakah
9. Berputus asa
10. Pelupa/lalai
11. Pemasal
12. Kikir
13. Hilangnya perasaan malu.

Sedangkan Muhammad Muhyidin ( 2007 : 104-105 ) menyatakan bahwa ada 66 jenis penyakit dalam jiwa manusia yang dapat menyebabkan terganggunya aktifitas mental manusia serta dapat membunuh karakter manusia, yaitu :

*Ke-66 jenis penyakit itu adalah : marah, bosan, benci, malas, pesimis, khayal, takut, lemah, sombong, pamer, sok, ceroboh, lamban, cemooh, ego yang lapar, bodoh, pasrah tidak pada tempatnya, putus asa, menunda-nunda urusan, dusta, ingkar janji, buruk sangka, sumpah palsu, bergunjing, adu domba, konspirasi, tak mau dikritik, mudah merasa puas, tidak mau belajar dari kesalahan, sulit memita maaf, sulit memberi maaf, oportunistis, playboy, selingkuh, kekanak-kanakan,*

*dendam, iri, dengki, muka masam, suka mencari sensasi, suka mencari gara-gara, suka meremehkan, intervensionis, cerewet, rendahnya sense of humor, pendengar yang tidak baik, banyak betingkah, terlalu pendiam, suka menjatuhkan, boros, sewenang-wenang, kata-kata jorok, menyia-nyiakan peluang, cuek, pornografis, nekat, suka merajuk, suka ngambek, over-introvert, over-ekstrovert, mudah terombang-ambing, bingung, bengal, kriminal dan fitnah.*

Hamzah Ya'qub ( dalam Mursalim, 2007 : 60 ) dalam bukunya Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin menjabarkan 10 macam gangguan mental yaitu sebagai berikut: nifaq, hasad, khauf/cemas/phobi, pengecut, duka cita, lemah, malas, kikir, sombong, kejam.

Beberapa jenis gangguan mental sebagaimana dipaparkan di atas, apabila tidak segera diobati dengan serius akan melahirkan berbagai macam kerusakan. Hamzah Ya'qub ( dalam Mursalim, 2007 : 63 ) mengetengahkan beberapa akibat buruk dari gangguan mental ini, yaitu sebagai berikut :

1. Merongrong ketenangan sehingga tidak dapat menikmati ketenangan hidup yang berarti mencelakakan dan meruntuhkan kebahagiaan.
2. Menjauhkan diri dari Allah, seseorang yang terganggu mentalnya memiliki perilaku yang tercela dan jelas-jelas tidak diridhai Allah karena semua perilaku tercela melahirkan perbuatan dosa yang dimurkai Allah.
3. Frustrasi dan melumpuhkan daya kerja, seseorang yang memiliki gangguan mental daya kerjanya lumpuh dan tidak sanggup melakukan sesuatu yang penting dan bernilai dalam pembangunan.
4. Merusak jasmani, gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik, seperti jantung, ginjal, tekanan darah, syaraf, paru-paru. Gangguan-gangguan ini menyebabkan orang tidak enak makan dan tidak bisa tidur.
5. Menimbulkan psiko-neurosa dan psikosa, jika gangguan mental berlangsung lama dan kronis tanpa usaha pengobatan dan penyembuhan, maka meningkat menjadi berbahaya bukan saja terhadap dirinya sendiri tetapi juga orang lain dengan timbulnya penyakit jiwa yang disebut psikoneurosa. Jika penyakit ini semakin berat dengan ditandai tingkah lakunya membahayakan orang lain dan tidak mampu memahami kenyataan-kenyataan hidup, maka ia telah jatuh ke penyakit psikosa alias gila.

Sedangkan menurut Hamdani Bakran ( 2000 : 383-387 ), akibat buruk dari gangguan mental adalah sebagai berikut :

1. Jiwa kehilangan *power* dan energi untuk mendorong melakukan perbuatan, tindakan dan perjuangan dalam rangka menegakkan sikap, perilaku dan potensi muthmainnah (ketenangan, kedamaian, dan sopan santun), potensi radhiyah (yang meridhai atau berlapang dada) dan potensi mardhiyah (yang diridhai oleh Allah).
2. Akal pikiran telah kehilangan *power* dan energi untuk merenungkan, memikirkan dan menganalisa rahasia-rahasia ayat-ayat Allah, baik yang tertulis di dalam al-Quran maupun yang tertulis di seluruh alam semesta.
3. Qalbu (hati yang lembut) telah kehilangan *power* dan energi untuk menangkap dan menerima hidayah, irsyad, firasat dan ilham. Bahkan ia tidak dapat menampakkan

ayat-ayat dan rahasia ketuhanan secara kasyaf (penyingkapan alam gaib). Akibatnya hati telah mati dan kehilangan rasa kasih sayang, sikap toleran, kelembutan. Bahkan ia bersikap kejam, sadis dan bengis.

4. Indrawi kehilangan *power* dan energi untuk menangkap obyek dari hakikat lahiriyah ayat-ayat Allah, hakikat fenomena dan peristiwa yang terjadi di lingkungannya.
5. Jasad kehilangan *power* dan energi untuk tegak berdiri kokoh dalam mengaplikasikan perbaikan, kebenaran, kemanfaatan dan keselamatan yang hakiki. Akibatnya adalah jasad sangat kuat melakukan perusakan, kedustaan, kehancuran dan tipu daya.

## V. Pembahasan

Dari berbagai macam jenis gangguan mental yang dialami manusia, dapat diklasifikasikan menjadi dua tingkatan, yaitu tingkatan rendah dan tingkatan tinggi. Tingkatan rendah merupakan jenis gangguan yang berada pada pikiran dan perasaan seseorang, jenis gangguan ini menunjukkan gejala-gejala yang defektif pada pikiran dan perasaan seseorang dan tidak berbahaya. Sedangkan tingkatan tinggi yaitu jenis gangguan yang tidak hanya berada pada pikiran dan perasaan saja namun berlanjut pada tingkah laku hingga kesehatan jasmani seseorang. Gangguan mental tingkat tinggi ini ada yang membahayakan namun ada juga yang tidak membahayakan. Namun, tetap harus diupayakan untuk mengatasinya.

Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, bahwa gangguan mental yang dapat di atasi melalui terapi zikir adalah jenis gangguan mental tingkatan rendah. Dalam artian bahwa seseorang mengalami gangguan mental dikarenakan terganggu pikiran dan perasaannya dan zikir dapat membawa pada ketenangan dan ketenteraman pada pikiran serta perasaan seseorang.

Berkaitan dengan gangguan mental, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya. Karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah. Selain itu, pelaksanaan zikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Hal ini terungkap melalui firman Allah dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi :

*Artinya : "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah, hati menjadi tenteram".*

Dari paparan ayat di atas, banyak yang memahami bahwa zikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohaniah yang dialami manusia. Walaupun ayat

tersebut menerangkan zikir hanya sebagai penentram hati saja, namun pada hakekatnya bahwa banyak penyakit psikis yang muncul karena tidak tenangya hati. Dalam hal inilah, zikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami goncangan dan menetralsir pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Mengingat Allah dalam arti merasakan perasaan aman dan tentram dalam jiwa, dapat menjadi terapi bagi kegelisahan yang biasa dirasakan oleh seseorang pada saat ia mendapatkan dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya kehidupan tanpa sandaran dan penolong. Allah berfirman :

*Artinya : “Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit”.*

Hakim al-Tirmidzi, seorang sufi dari Termez, Uzbekistan, sebagaimana dikutip oleh Abu Nu’aim al-Ashfahani dalam kitab *Hilyah al-Auliya*, menggambarkan hubungan zikir dengan ketenteraman hati sebagai berikut :

Dengan mengingat Allah ( yang diresap kedalam qalbu ), maka hati seseorang akan menjadi lembut. Zikir ini di ibaratkan bagai mata air kehidupan. Hati yang kosong dari zikir kepada Allah berarti kekurangan mata air kehidupan. Sebenarnya, kelembutan hati dan ketenteramannya merupakan rahmat dari Allah SWT. Karena Allah-lah yang memantulkan cahaya kedalam hati seseorang (karena ia berzikir kepada Allah) dengan kasih sayang-Nya. Uraian Hakim al-Tirmizi ini merupakan penjabaran dari firman Allah yang berbunyi :

*Artinya : “Apakah orang-orang yang dilapangkan dadanya oleh Allah untuk menerima agama Islam, kemudian mendapatkan pancaran cahaya dari Tuhannya sama dengan orang-orang yang batinnya membatu ? Maka malapetaka besar bagi mereka yang batinnya membatu ( karena enggan ) berzikir kepada Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.”*

Ayat di atas menerangkan kepada kita bahwa dengan kondisi batin yang tercerahkan, akan menimbulkan kepercayaan diri bahwa Tuhan adalah satu-satunya kekuatan penyembuh dari berbagai penyakit yang diderita. Kepercayaan inilah yang menjadi daya dorong yang kuat bagi kesembuhan penyakit batin yang dialami manusia termasuk dalam hal ini adalah gangguan mental.

Dan tujuan zikir bagi penderita gangguan mental adalah mengobati penyakit jiwa yang dideritanya. Metode zikir disini merupakan penanaman nilai-nilai tauhidiah kedalam diri seseorang dengan harapan agar gangguan mental itu dapat terobati. Orang yang selalu ingat kepada Allah dalam segala keadaan pasti akan terlepas dari segala tindakan yang jahat dan perbuatan dosa. Sebab, dengan berzikir manusia akan semakin

tebal imannya. Dengan iman yang tebal, manusia mampu mengendalikan hawa nafsunya sehingga tidak mudah terjerumus kedalam perbuatan dosa. Zikir yang terbaik adalah kalimat “Lailahailallah”. Kalimat ini bermakna bahwa tiada Tuhan yang patut disembah, didambakan dan didengarkan suruhan dan larangan-Nya, kecuali Allah. Dan tujuan dari kesemuanya adalah untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan diakhirat dan mencapai tingkat mental yang sempurna yaitu integritas jiwa yang tentram (*Muthmainnah*), jiwa yang meridhoi (*Radhiyah*) dan jiwa yang diridhoi (*Mardhiyah*).

Penerapan zikir itu dapat dilakukan secara sendiri dan bersama. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, yakni mengatasi gangguan mental melalui terapi zikir, maka terapi zikir di sini merupakan amalan praktis atau aplikasinya di lapangan. Dalam proses konseling, terapi zikir merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah atau gangguan yang dihadapinya. Adapun langkah-langkah terapi yang dapat dilakukan terhadap klien yang mengalami gangguan mental, yaitu sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi masalah yang dialami klien

Identifikasi merupakan proses awal yang dilakukan dalam rangka membantu klien mengatasi gangguan mental yang dihadapinya. Dalam proses konseling, identifikasi ini dilakukan pada tahap penghantaran dilanjutkan dengan tahap penjajakan dan tahap penafsiran.

Tahap penghantaran dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada klien berkenaan dengan konseling, selanjutnya dilakukan tahap penjajakan dalam rangka menjajaki permasalahan-permasalahan yang dialami klien. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain yang perlu dipahami tentang diri klien. Sasaran ini berada dalam lingkup *masidu*, *likuladu* dan *pancadaya* yang tergambar di dalam pengalaman klien dalam proses perkembangannya.

Tahap penafsiran merupakan lanjutan dari tahap penjajakan, pada tahap ini hal-hal yang disampaikan oleh klien ditafsirkan oleh konselor. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis sangat memberikan manfaat. Diagnosis merupakan penentuan jenis gangguan dengan meneliti (memeriksa) gejala-gejalanya atau proses pemeriksaan terhadap hal yang dipandang tidak beres. Sedangkan prognosis merupakan penetapan bantuan yang dapat diberikan kepada klien (berdasarkan hasil diagnosis) dalam rangka membantu klien keluar dari masalah yang dihadapinya. Setelah dilakukan identifikasi, maka dilakukan upaya bantuan yang akan diberikan kepada klien, yakni penentuan terapi zikir.

## 2. Penentuan terapi zikir.

Setelah dilakukan proses identifikasi, selanjutnya ditentukanlah terapi yang dapat diterapkan terhadap klien dalam rangka membantu mengatasi gangguan mental yang dihadapinya. Bantuan yang diberikan merupakan pendekatan yang bersifat religius ( psikoreligius ). Bantuan yang diberikan ini dapat berupa peningkatan daya tahan atau meringankan beban psikis yang dialami klien. Penentuan terapi zikir ini dalam proses konseling berada pada tahap pembinaan, yaitu tahap yang secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Terapi zikir bagi klien yang mengalami gangguan mental dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok.

## 3. Tahapan terapi zikir

Terapi zikir yang diterapkan terhadap klien yang menderita gangguan mental terbagi menjadi dua tahapan, yakni tahapan umum dan tahapan khusus.

### a. Tahapan Umum

Tahapan umum merupakan tahapan yang selalu dilakukan dalam proses penyelenggaraan konseling, adapun tahapan umum yang dilakukan berupa :

- Menyadarkan klien akan garis kehidupan  
Klien harus menyadari bahwa hidup ini terdiri dari sukses dan gagal sebagai garis kehidupan yang silih berganti.
- Mengarahkan Klien untuk mengenali diri sendiri  
Klien sebagai individu yang dinamis, selalu ingin maju, harus sadar dan berupaya agar tidak lupa akan hakikat dirinya serta selalu ingat akan qadar dan takdir yang sudah digariskan Tuhan kepadanya.
- Meningkatkan motivasi yang luhur  
Agar segala sesuatu yang dilakukan klien mendapat kepuasan dan diterima Tuhan, maka hendaknya motivasi yang mendasarinya harus baik pula. Oleh sebab itu, klien selalu dianjurkan agar dalam melakukan segala sesuatu harus didasari oleh motivasi yang luhur artinya dalam melakukan sesuatu hanya karena Allah semata.
- Menanamkan sikap sabar dan syukur  
Dalam hal ini hendaknya klien dalam menghadapi setiap masalah atau cobaan bersikap sabar dan bersyukur apabila mendapatkan kenikmatan, kemudian segala sesuatunya dikembalikan atau diserahkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

- Memberikan pemahaman kepada klien agar senantiasa melakukan komunikasi intensif dengan Tuhan melalui ibadah seperti zikir dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia.

Dengan tekun beribadah kepada Allah dan memohon ridhoNya, insyaallah masalah yang dialami akan terasa ringan dan akhirnya akan hilang dengan sendirinya. Zikir disini dapat diaplikasikan melalui ibadah lain seperti shalat, puasa, zakat dan lain sebagainya.

Tahapan di atas dapat dilakukan dengan teknik atau pendekatan wawancara dan observasi. Dalam hal ini, wawancara dilakukan ketika proses konseling berlangsung sedangkan observasi dapat dilakukan dengan menggunakan media, seperti tampilan-tampilan film, buku bacaan dan sebagainya. Adapun hal yang di observasi adalah makna atau kandungan dari tampilan-tampilan film dan buku-buku bacaan tersebut. Dalam hal ini, konselor mengajak klien untuk mengamati dan mengambil makna dari apa yang dilihat dan diobservasi.

Adapun lafaz zikir yang dapat dipraktikkan dalam rangka mengatasi gangguan mental adalah sebagai berikut :

#### 1. *Astaghfirullah*

Istighfar adalah upaya membersihkan sekaligus merendahkan diri di hadapan Allah. Istighfar merupakan perwujudan dari keinginan untuk bertobat dari segala kesalahan dan dosa. Ini menjadi kunci awal terjadinya komunikasi dengan Allah secara khusyuk.

#### 2. *Subhanallah*

Berbeda dengan istigfar, kalimat subhanallah fokusnya adalah memuji Allah. Di sinilah kita baru memulai zikir yang sesungguhnya, dan inilah makna zikir yang sebenarnya, yaitu ingat Zat Allah dengan segala sifat Maha-Nya. Menurut tafsir, mengingat Allah di waktu berdiri, duduk dan ketika berbaring, berarti mengingat Allah dalam keadaan bagaimanapun juga, sedang menurut Ibnu Abbas, maksudnya adalah mengerjakan shalat dalam keadaan tersebut sesuai dengan kemampuan. Pernyataan ini menegaskan bahwa aktivitas manusia selalu berada pada tiga posisi di atas, yakni berdiri, duduk dan berbaring. Dan mengingat Allah dengan mengingat kekuasaanNya serta dengan ketaatan adalah kewajiban manusia dalam menjalani setiap aktivitasnya.

#### 3. *Alhamdulillah*

Bacaan ini mengandung makna penegasan kepada diri kita untuk tidak saja menepis pikiran negatif tentang Allah, namun sebaliknya hanya berfikir positif tentang Dia. Dengan memahami dan meresapkan makna tasbih, kemudian disusul dengan tahmid, maka kita telah menanamkan dalam jiwa sikap positif, optimis dan penuh harapan kepada Allah bagi masa depan kita. Ucapan tersebut dapat menjadi sumber kekuatan mental dalam menghadapi hidup ini. Karena itulah iman kepada Allah membuat kita tabah dan tidak mudah patah semangat dalam perjalanan hidup ini. Dan inilah salah satu makna janji Allah *“Barangsiapa bertaqwa kepada Allah, maka Dia akan membuat baginya jalan keluar (dari segenap kesulitan) dan memberinya rezeki dari arah yang tidak diduga-duga”*.

#### 4. *Allahu Akbar*

Lafazh takbir mengandung makna bahwa manusia adalah makhluk yang kecil, tiada yang besar selain Allah semata. Kalimat Allahu Akbar banyak digunakan ketika seseorang melaksanakan shalat. Intinya adalah untuk merendahkan dan mengecilkan diri kita sekecil-kecilnya di hadapan Dzat Yang Maha besar.

#### 5. *La Ilaha illallah*

Makna la ilaha illallah adalah untuk melenyapkan segala-galanya dari kesadaran kita kecuali Allah semata. Tiadalah yang ada ini kecuali Dia yang benar-benar ada. Langkah penghancuran “ego” melalui kalimat Allahu Akbar belum sempurna jika tidak diikuti oleh “peniadaan” diri melalui kalimat tauhid itu. Kalimat tauhid inilah yang diwariskan secara turun-temurun dari nabi ke nabi terdahulu ke para nabi kemudian. Substansi agama yang tidak pernah berubah sejak zaman manusia pertama hingga akhir zaman nanti.

Selain beberapa lafaz di atas, Asmaul Husna juga dapat diterapkan sebagai terapi zikir untuk klien yang mengalami gangguan mental.

#### b. Tahapan Khusus

Penerapan zikir pada tahapan khusus dilakukan melalui dua cara, yaitu *zikir bi al-jama'ah* dan *zikir bi al-nafs*.

- *Zikir bi al-jama'ah*

Zikir bi al-jama'ah adalah zikir yang dilakukan secara bersama-sama atau dilakukan dalam suatu kelompok. Zikir bi al-jama'ah diselenggarakan dalam rangka membantu klien mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini, klien terdiri dari beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama.

Adapun langkah-langkahnya berupa :

1. Diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridho, cinta dan ma'rifatnya.
2. Dilakukan dalam keadaan memiliki wudhu. Karena wudhu menyiratkan penyucian diri dari hadast sebagaimana dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah shalat.
3. Melakukan shalat sunah 2 rakaat secara berjamaah dan ini tidak menjadi kewajiban.
4. Selanjutnya, Konselor memulai terapi dengan membentuk lingkaran seperti halnya kelompok, dan Konselor bertindak sebagai pembimbing yang akan memberikan terapi terhadap klien.
5. Kemudian klien diminta mengungkapkan semua permasalahan yang mengganggu pikiran dan perasaannya, dalam pandangan tasawuf dikenal dengan istilah takhalli, di mana hal ini dilakukan dalam rangka penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral.
6. Setelah klien mengungkapkan semua apa yang dipikirkan dan dirasakan, selanjutnya memulai zikir sebagai terapi dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang mengganggu tadi, zikir ini dimulai dengan bacaan *istighfar* dan dilakukan dengan kesadaran dalam rangka menghapus memori di masa lalu yang mengotori jiwa.
7. Dilanjutkan dengan membaca shalawat dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian berzikir mengingat Allah dengan berbagai bacaan seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tahlil*. Dalam tasawuf, dikenal dengan istilah tahalli, yakni pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji.
8. Setelah mengucapkan beberapa bacaan di atas selesai, pelaksanaan terapi zikir diakhiri dengan memanjatkan beberapa doa dengan tujuan terapi yang dilakukan mendapat berkah dan klien terbebas dari masalah yang dialaminya.
9. Setelah itu, Konselor mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran dan perasaan klien dengan menanyakan kepada klien bagaimana pikiran dan perasaannya saat ini.
10. Dilanjutkan dengan memberikan pemahaman kepada klien bahwa zikir dapat diamalkan oleh klien di mana saja dan kapan saja, karena zikir tidak terbatas baik ruang maupun waktu.

- *Zikir bi al- nafs*

Zikir bi al-nafs adalah zikir yang dilakukan secara perorangan oleh klien yang mengalami permasalahan berupa gangguan pada pikiran dan perasaannya yang mengakibatkan terganggunya aktivitas kerja mental. Secara teknis pelaksanaan zikir bi al-nafs hampir sama dengan zikir bi al-jama'ah, perbedaannya hanya pada waktu yang digunakan untuk menyelenggarakan terapi. Zikir bi al-nafs lebih banyak waktu yang tersedia karena hanya satu orang yang diberi terapi. Dalam arti ketika proses konseling berlangsung, waktu yang digunakan untuk mendalami permasalahan yang dialami klien sangat banyak dibandingkan dengan kelompok. Adapun langkah-langkahnya berupa :

1. Diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridho, cinta dan ma'rifatnya.
2. Dilakukan dalam keadaan memiliki wudhu. Karena wudhu menyiratkan penyucian diri dari hadast sebagaimana dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah shalat.
3. Melakukan shalat sunah 2 rakaat secara perorangan dan ini tidak menjadi kewajiban.
4. Selanjutnya, Konselor mengadakan wawancara konseling terhadap klien.
5. Klien diminta mengungkapkan semua permasalahan yang mengganggu pikiran dan perasaannya, dalam pandangan tasawuf dikenal dengan istilah takhalli, di mana hal ini dilakukan dalam rangka penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral.
6. Setelah klien mengungkapkan semua apa yang dipikirkan dan dirasakan, selanjutnya memulai zikir sebagai terapi dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang mengganggu tadi, zikir ini dimulai dengan bacaan *istighfar* dan dilakukan dengan kesadaran dalam rangka menghapus memori di masa lalu yang mengotori jiwa.
7. Dilanjutkan dengan membaca shalawat dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian berzikir mengingat Allah dengan berbagai bacaan seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tahlil*. Dalam tasawuf, dikenal dengan istilah tahalli, yakni pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji.
8. Setelah mengucapkan beberapa bacaan di atas selesai, pelaksanaan terapi zikir diakhiri dengan memanjatkan beberapa doa dengan tujuan terapi yang dilakukan mendapat berkah dan klien terbebas dari masalah yang dialaminya.

9. Setelah itu, Konselor mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran dan perasaan klien dengan menanyakan kepada klien bagaimana pikiran dan perasaannya saat ini.
10. Dilanjutkan dengan memberikan pemahaman kepada klien bahwa zikir dapat diamalkan oleh klien di mana saja dan kapan saja, karena zikir tidak terbatas baik ruang maupun waktu.

Dari gambaran pelaksanaan terapi di atas, dapat di pahami bahwa, berbagai permasalahan yang mengganggu ketenangan seseorang, baik pada pikiran, perasaan, perbuatan hingga pada kesehatannya dapat dibantu mengatasinya melalui pendekatan psikoreligius yakni terapi zikir. Karena zikir dapat memberikan ketenangan, kedamaian dan ketenteraman dalam hati. Seseorang yang merasa tenang, damai dan tentram adalah seseorang yang sehat secara fisik maupun psikis.

## **VI. Rekomendasi / Saran**

Masalah gangguan mental sejatinya dapat dicegah dan diatasi ( *preventif dan kuratif* ) melalui pembersihan diri ( *tazkiyah al-nafs* ) dengan cara memberikan penguatan keimanan. Karena itu, untuk menghindari gangguan mental di maksud, kita perlu senantiasa menjaga dan meningkatkan kualitas keimanan kita. Zikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dengan ketulusan atau keikhlasan hati kita diatur dengan baik dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien. Hendaknya kita senantiasa membiasakan diri untuk berzikir secara sarat makna, sarat ikhlas dan sarat kualitas.

## **VII. Kepustakaan**

- Arifin, Pokok-pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyluhan Agama.(Jakarta : Bulan Bintang,1977 ).
- Bakran Adz-Zaky, Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi*,( Yogyakarta : Fajar Pustaka, 2004 ).
- Burhanudin, Yusak, *Kesehatan Mental*,(Bandung : Pustaka Setia,1999)
- Ensiklopedi Islam 5*, ( Jakarta : PT. Itisar Mandiri Abadi,2001)
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, ( Jakarta : FKUI (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ), 2001 )
- Ilham, Arifin, *Panduan Zikir dan Doa*,(Depok : Intuisi Pres,2007 )
- Jaya Yahya, *Bimbingan Konseling Agama Islam*,(Angkasa Raya : Padang,2004)
- \_\_\_\_\_ *Peranan Taubat dan Maaf dalam Kesehatan Mental*, ( Jakarta : Ruhama,1995 )
- Kartini Kartono. *Patologi Sosial*. (Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada,2005)
- Komarudin. 1985. *Kamus Istilah Skripsi dan Tesis*.Angkasa : Bandung.

- KH.Abdullah Gymnastiar, *Meredam Gelisah Hati*, (Bandung : MQS Pustaka Grafika,2001).
- Muhammad Muhyidin, *Kecerdasan Jiwa : Rahasia Memahami dan Mengobati Sakit dalam Jiwa*, ( Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2007 )
- Mubarok Ahmad, *Jiwa dalam Al-qur'an ( Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern)*,(Jakarta : Paramadina, 2000)
- Prayitno, *Seri Pemandu Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar*,(Jakarta : Ikrar Mandiri Abadi,1982 )
- \_\_\_\_\_ *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. (Jakarta : Rineka Cipta, 2004)
- \_\_\_\_\_ *Pancawaskita*,( Padang : FIP IKIP,1998 )
- Solihin. *Terapi Sufistik*. (Bandung : Pustaka Setia, 2003)