

**DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL  
(MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**OKTANA DIPENTA AMRULLAH**

**NIM 200204110018**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS SYARIAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2024**

**DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL  
(MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**OKTANA DIPENTA AMRULLAH**

**NIM 200204110018**



**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS SYARIAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM**

**MALANG**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap kemajuan ilmu pengetahuan, penulis menyatakan skripsi dengan judul:

### **DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL (MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN**

Benar-benar sebagai skripsi yang disusun sendiri, mengikuti aturan penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Apabila ternyata laporan penelitian skripsi ini ditulis dari hasil plagiasi karya orang lain, walaupun hanya sebagian kecil, maka skripsi yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana itu dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 28 Februari 2024



Oktana Dipenta Amrullah

NIM 20024110018

## HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Oktana Dipenta Amrullah, NIM 200204110018, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul:

DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL  
(MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN

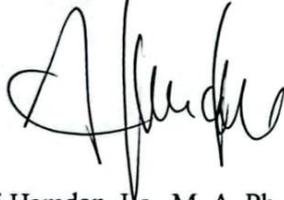
Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji pada Majelis Dewan Penguji.

Malang, 28 Februari 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir,



Ali Hamdan, Lc., M. A. Ph. D.

NIP 197601012011011004

Dosen Pembimbing,



Ali Hamdan, Lc., M. A. Ph. D.

NIP 197601012011011004

## HALAMAN PENGESAHAN

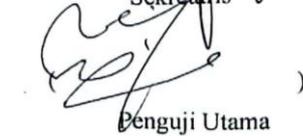
Dewan Penguji Skripsi saudara Oktana Dipenta Amrullah, NIM 200204110018, mahasiswa Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

### **DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL (MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN.**

Telah dinyatakan lulus dalam sidang ujian skripsi yang dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2024.

Dosen Penguji:

1. Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.HI.  
NIP. 196807152000031001
2. Ali Hamdan, Lc., M.A., Ph.D.  
NIP. 197601012011011004
3. Dr. Nasrullah, Lc., M.Th.I.  
NIP. 199003312018011001

(  )  
Ketua  
(  )  
Sekretaris  
(  )  
Penguji Utama

Malang, 3 April 2024



Prof. Dr. Sudirman, M.A.  
NIP. 197708222003011003

## **MOTTO**

Dzikir adalah salah satu obat untuk hati.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin yang telah mebrikan rahmat dan pertolongan penulisan skripsi dengan judul: "DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL (MENTAL DISORDER) MENURUT AL-QUR'AN" dapat kami selesaikan dengan baik. Shalawat serta salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan uswatun hasanah kepada kita dalam menjalani kehidupan ini secara syar'i. Dengan mengikutinya, semoga kita termasuk orang-orang yang beriman serta menerima syafaatnya di akhir zaman kiamat. Aamiin.

Atas segala pengajaran, bimbingan serta bantuan pelayanan yang diberikan, penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan terimakasih yang tiada tara kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Prof. Dr. Sudirman, M.A., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, Lc., M. A., Ph. D., selaku ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan selaku dosen wali i penulis selama menempuh kuliah di Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sekaligus selaku dosen pembimbing penulis yang telah mencurahkan waktu untuk memberikan pengarahan dan motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Segenap dosen Program Studi Ilmu Al-Quran dan tafsir Khususnya dan dosen Fakultas Syari'ah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada umumnya yang telah memebrikan pemebralajran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas, semoga amal meraka semua menjadi bagian dari ibadah untuk medapatkan ridha Allah Swt.
5. Segenap dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat yang ikhlas,semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
6. Orang tua saya, Ayahanda Mochammad Machfut Sandi Yunus dan Ibunda Sriani yang selalu memberikan saya motivasi dan nilai-nilai kehidupan. Berkat doa dan perjuanagn beliau berdua saya dapat melanjutkan Pendidikan saya higaa detik ini.
7. Keluarga besar saya yang selalu mendoakan saya dan menberikan saya saran dan nasihat dalam menajalani pertualangan kehidupan, serta memebrikan saya semangat untuk bias menyelesaikan studi di Kota Malang. Mudahkan segala urusannya dan berikahan Keberkahan dalam seagala langkahnya.
8. Teruntuk saudara-saudara IAT angkatan 2020 dan KKM 227 Daksa Dipta yang telah menjadi saksi hidup perjuangan saya dalam menjalani peran sebagai Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
9. Terkhusus pada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih telah mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.

Dengan selesainya laporan skripsi ini, diharapkan ilmu yang penulis peroleh selama kuliah dapat membawa manfaat amal dalam kehidupan dunia serta akhirat. Sebagai manusia yang tidak pernah luput atas kesalahan, penulis dengan tulus memohon maaf serta kritik dan saran dari semua pihak demi upaya perbaikan di masa mendatang.

Malang, 28 Februari 2024

Penulis,

Oktana Dipenta Amrullah

NIM 200204110018

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Umum

Tidak sama dengan menerjemahkan dari bahasa Arab ke bahasa Indonesia. Transliterasi adalah proses mengubah tulisan Arab menjadi tulisan Indonesia (Latin). Nama-nama Arab dari bangsa Arab ada di kategori ini. Nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sesuai ejaan bahasanya sendiri atau sesuai penulisan pada buku. Aturan-aturan ini masih digunakan oleh penulis ketika mentransliterasi judul buku dalam footnote dan daftar pustaka.

Saat menulis karya ilmiah, ada banyak pilihan dan ketentuan transliterasi berbeda yang dapat digunakan. Hal ini mencakup standar internasional dan nasional serta peraturan yang khusus untuk beberapa penerbit. Hal ini berdasarkan Surat Keputusan Bersama (SKB) Menag dan Mendikbud RI tanggal 22 Januari 1998 Nomor 158/1987 dan 0543.B/U/1987 yang mana buku panduan Transliterasi Bahasa Arab (A Guide Arabic Transliteration), INIS Fellow 1992, menyebutkan hal tersebut. Hal inilah yang dimanfaatkan oleh Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### B. Konsonan

Daftar huruf Arab dan transliterasinya dalam huruf Latin dapat dilihat di halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Di lambangkan

ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṡa	Ṡ	Es (Titik di Atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	Ḥ	Ha (Titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ḍ	Ḍ	Zet (Titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
سین	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ṣad	Ṣ	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)
ع	„Ain	„.....	Apostrof Terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi

ك	Kaf	K	Ka
ل	La,	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ء	Hamzah	.....”	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Huruf hamzah (ء) berada di awal kata dan tidak ada tanda apa pun setelahnya. Beri tanda (') di sebelahnya jika berada di tengah atau di akhir.

### C. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah di tulis dengan “a”. Kasrah dengan “i” , dhommah dengan “u”, sedangkan bacaan Panjang masing-masing di tulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	
Vokal (i) Panjang	Ī	Misalnya	قيل	Menjadi	
Vokal (u) panjang	Ū	Misalnya	دون	Menjadi	

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, tidak boleh diubah menjadi "i", tetapi tetap ditulis dengan "iy" untuk menunjukkan "ya" nisbat di

akhir. Bunyi diftong wawu dan ya' setelah fathah masing-masing ditulis dengan “aw” dan “ay”:

Diftong (aw)	Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay)	Misalnya	خى	Menjadi	Khayrun

#### D. Ta' marbutah

*Ta' marbutah* di transliteasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta' marbutah* tersebut berada di akhir kalimat, maka diliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة المرساة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka di transliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya. Jika *ta' marbutah* berada di tengah kalimat, ditransliterasikan "t". Kalau di akhir kalimat ditransliterasikan "h".

Misalnya الرسالة المرساة الى زرساة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*. Apabila berada di tengah kalimat dengan susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, ditransliterasikan “t” yang disambungkan pada kalimat berikutnya.

#### E. Kata sandang dan Lafadz Al-Jalalah

Jika tidak berada di awal kalimat, maka kata sandang “al” (ال) menggunakan huruf kecil. Huruf “al” pada lafadz jalalah yang berada di tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) dihilangkan.

Lihatlah contoh-contoh ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan.....
2. Al-Bukhairiy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....

### 3. Billa ‘azza wa jalla

#### F. Nama dan kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya, apapun yang ditulis dalam bahasa Arab harus menggunakan sistem transliterasi. Kita tidak perlu menggunakan sistem transliterasi untuk menulis sebuah kata yang merupakan nama Arab dari bahasa Indonesia atau bahasa Arab Indonesia. Berikut contohnya: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat dan Amin Rais, mantan ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk mengapuskan nepotisme, kolusi dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun...”

Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais”, dan kata “salat” ditulis khusus untuk namanya dalam penulisan bahasa Indonesia. Kata-kata ini berasal dari bahasa Arab juga, tapi itu nama orang Indonesia, bukan nama orang Arab. Itu sebabnya mereka tidak ditulis sebagai "Abd al-Rahman Wahid", "Amin Rais", atau "Shalat".

## ABSTRAK

Oktana Dipenta Amrullah, 2024. **DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI TERHADAP GANGGUAN MENTAL (MENTAL DISORDER)**. Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Ali Hamdan, Lc. M. A., Ph. D.

---

Kata kunci: Dzikir, Psikoterapi, Gangguan Mental, Al-Quran.

Penelitian ini mengkaji peran dzikir sebagai psikoterapi dalam mengatasi gangguan mental, dengan fokus pada prinsip-prinsip yang diajarkan dalam Al-Quran. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menelaah secara mendalam ayat-ayat Al-Quran, hadits, serta literatur terkini dalam bidang psikologi dan psikoterapi Islami untuk mengeksplorasi dasar teoritis dan aplikasi praktis dzikir dalam konteks kesehatan mental. Dengan menggabungkan analisis tekstual dan wawancara dengan praktisi kesehatan mental serta orang yang telah menerapkan dzikir dalam perawatan mereka, studi ini mengungkap bagaimana dzikir memengaruhi kesejahteraan psikologis, termasuk pengurangan gejala depresi, ansietas, dan stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir menawarkan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental, termasuk peningkatan ketenangan, ketahanan mental, dan optimisme. Dzikir juga memfasilitasi hubungan yang lebih dalam dengan Allah, yang berperan sebagai sumber dukungan spiritual yang kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual seperti dzikir ke dalam terapi konvensional dapat memberikan pendekatan holistik dalam pengobatan gangguan mental, menawarkan alternatif atau pelengkap terhadap metode terapi tradisional.

Penelitian ini berkontribusi pada literatur yang berkembang mengenai psikoterapi Islami, menyoroti pentingnya mempertimbangkan dimensi spiritual dalam perawatan kesehatan mental. Implikasinya menyarankan bahwa praktisi kesehatan mental harus mempertimbangkan preferensi spiritual dan kepercayaan pasien dalam merancang dan melaksanakan intervensi terapeutik. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya termasuk studi empiris tentang efek dzikir pada gangguan mental spesifik dan pengembangan pedoman klinis untuk integrasi praktik spiritual dalam terapi.

## ABSTRACT

Oktana Dipenta Amrullah, 2024. "DZIKIR AS PSYCHOTHERAPY FOR MENTAL DISORDERS." Thesis, Department of Qur'anic Sciences and Tafsir, Faculty of Sharia, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, Supervisor Ali Hamdan, Lc., M.A., Ph.D.

---

Keywords: Dzikir, Psychotherapy, Mental Disorders, Quran.

This study examines the role of dzikir as psychotherapy in addressing mental disorders, focusing on the principles taught in the Quran. Utilizing a qualitative approach, it deeply explores Quranic verses, hadiths, and contemporary literature in psychology and Islamic psychotherapy to investigate the theoretical foundation and practical application of dzikir in mental health contexts. By integrating textual analysis and interviews with mental health practitioners and individuals who have incorporated dzikir into their treatment, the study reveals how dzikir impacts psychological well-being, including the reduction of depression, anxiety, and stress symptoms.

The findings indicate that dzikir significantly benefits mental health improvement, including increased peace, mental resilience, and optimism. Dzikir also facilitates a deeper connection with Allah, serving as a strong source of spiritual support. These results suggest that incorporating spiritual practices like dzikir into conventional therapy can provide a holistic approach to treating mental disorders, offering an alternative or complement to traditional therapy methods.

This research contributes to the growing literature on Islamic psychotherapy, highlighting the importance of considering the spiritual dimension in mental health care. Its implications suggest that mental health practitioners should consider patients' spiritual preferences and beliefs when designing and implementing therapeutic interventions. Recommendations for further research include empirical studies on dzikir's effects on specific mental disorders and the development of clinical guidelines for integrating spiritual practices into therapy.

## مستخلص البحث

أوكتانا ديبنتنا أمر الله، 2024. الذكر كعلاج نفسي للاضطرابات العقلية. رسالة ماجستير، قسم علوم القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج، بإشراف علي حمدان، ليسانس الآداب، ماجستير، دكتوراه.

الكلمات المفتاحية: الذكر، العلاج النفسي، الاضطرابات العقلية، القرآن الكريم.

هذا البحث يدرس دور الذكر كعلاج نفسي في مواجهة الاضطرابات العقلية، مع التركيز على المبادئ الموجودة في القرآن الكريم. من خلال منهج نوعي، يفحص هذا البحث آيات القرآن الكريم والأحاديث والأدبيات الحديثة في مجال علم النفس والعلاج النفسي الإسلامي لاستكشاف الأساس النظري والتطبيق العملي للذكر في سياق الصحة العقلية. بالجمع بين التحليل النصي والمقابلات مع الممارسين في مجال الصحة العقلية والأشخاص الذين طبقوا الذكر في علاجهم، يكشف هذا الدراسة كيف يؤثر الذكر على الرفاهية النفسية، بما في ذلك تقليل أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر.

تُظهر نتائج البحث أن الذكر يقدم فوائد كبيرة في تحسين الصحة العقلية، بما في ذلك زيادة الهدوء والمرونة العقلية والتفؤل. كما يبسر الذكر علاقة أعمق مع الله، الذي يعمل كمصدر دعم روحي قوي. تشير هذه النتائج إلى أن دمج الممارسات الروحية مثل الذكر في العلاج التقليدي يمكن أن يقدم نهجاً شاملاً في علاج الاضطرابات العقلية، مقدماً بديلاً أو تكميلاً لطرق العلاج التقليدية.

يسهم هذا البحث في الأدبيات المتنامية حول العلاج النفسي الإسلامي، مشيراً إلى أهمية الأخذ بعين الاعتبار البعد الروحي في رعاية الصحة العقلية. تُشير الآثار إلى أن على ممارسي الصحة العقلية الأخذ بعين الاعتبار التفضيلات الروحية والمعتقدات للمرضى عند تصميم وتنفيذ التدخلات العلاجية. تشمل التوصيات للأبحاث المستقبلية دراسات تجريبية حول تأثير الذكر على الاضطرابات العقلية المحددة وتطوير إرشادات سريرية لدمج الممارسات الروحية في العلاج.

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	x
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Metode Penelitian.....	10
F. Penelitian Terdahulu.....	11
G. Sistematika Penulisan.....	19
BAB II.....	21
KAJIAN PUSTAKA.....	21
A. Definisi dan Jenis-Jenis Dzikir.....	21
B. Manfaat Dzikir.....	29
C. Definisi Psikoterapi dan Tujuan Psikoterapi.....	32
D. Definisi Gangguan Mental (Mental Disorder).....	37
BAB III.....	44
PEMBAHASAN.....	44
A. Surat Ar-Ra'd Ayat 28.....	44

B. Pengaruh Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder).....	53
BAB IV .....	59
PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	70

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Salah satu jenis gangguan kesehatan adalah gangguan mental, yang terkait dengan sisi dalam manusia, ialah kejiwaan. Yang mana gangguan itu ada hubungannya dengan kesehatan mental (*mental disorder*). Karena manusia tidak sempurna, mereka mungkin mengalami gangguan mental dan fisik tanpa disadari. Oleh karena itu, orang disarankan untuk mencoba mengobati atau menjalani proses penyembuhan kesehatan mental.<sup>1</sup> Perubahan yang biasanya dialami oleh orang yang menderita gangguan mental termasuk rasa sedih yang berlebihan, pola tidur serta pola makan yang tidak teratur, menyalahkan diri sendiri, kelelahan, tidak berdaya, rasa putus asa, serta keinginan untuk mengakhiri hidup.<sup>2</sup>

Di Indonesia, jumlah orang yang menderita gangguan kesehatan mental seperti depresi meningkat setiap tahunnya. Orang-orang yang mengalami masalah seperti ini termasuk remaja, orang dewasa, bahkan

---

<sup>1</sup> Kementrian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur`an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur`an, 2012), hlm. 335.

<sup>2</sup> Very Julianto dan Subandi, "Membaca Al Fatimah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas", *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, (April 2015): 46, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>.

orang yang berusia lanjut. Kasus pelecehan dan pemerkosaan dapat ditemukan di mana-mana dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dari kasus tersebut mengalami perasaan tertekan, sedih, atau muram, dan biasanya tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, yang akhirnya menyebabkan melukai diri sendiri atau bahkan mengakhiri hidupnya dengan cara tragis.

Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* 2022, 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 % yang dapat melakukan layanan konseling, baik emosi maupun perilaku.<sup>3</sup> Faktor penyebab gangguan kesehatan mental secara ilmiah telah banyak dijelaskan. Namun faktor pemicu penyakit kesehatan mental umumnya tidak secara langsung merugikan orang yang mengidapnya. Sebaliknya, hal tersebut justru menimbulkan bahaya lain yang akan membuat hal serupa terjadi lagi di masa depan. Permasalahan dalam hidup tidak selalu berujung pada gangguan kesehatan mental seperti

---

<sup>3</sup> Willy Medi Christian Nababan, "Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja", *Kompas*, 1 Februari 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>.

depresi atau stress. Terkadang, hal lain dalam hidup seseorang mengakibatkan perubahan yang berujung pada gangguan tersebut.<sup>4</sup>

Menurut beberapa pakar jiwa, buku wawasan Al-Qur'an menunjukkan bahwa perawatan yang diterima orang dewasa sebelum menjadi dewasa adalah faktor utama yang menyebabkan mereka mengalami gangguan kesehatan mental. Jarang kita menyadari bahwa perspektif Islam mencakup sejumlah aspek tentang gangguan mental, yang mungkin tidak dapat diobati oleh ilmu kesehatan modern.<sup>5</sup> Manusia mempunyai banyak masalah dalam kehidupan sehari-harinya, mulai masalah ringan hingga berat, dan masalah tersebut tidak akan pernah terselesaikan. Seringkali, yang menjadi masalah ialah harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Ada orang yang bisa dengan mudah menyelesaikan masalahnya, tapi ada pula yang tidak bisa. Wajar jika seseorang merasa putus asa sebab belum menemukan jalan keluar atau jawabannya. Sebenarnya suatu permasalahan tidak dilihat dari berat ringannya situasi yang dihadapi, namun seringkali

---

<sup>4</sup> Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), hlm. 146.

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 187.

individu tidak mencari jawaban, solusi serta upaya terbaik untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.<sup>6</sup>

Dalam al-Qur'an, Allah SWT berbicara dengan jelas tentang gangguan kesehatan mental dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan fisik. Penjabaran ini mengindikasikan ada keterkaitan antara kesehatan jiwa serta kesehatan fisik. Selain itu Rasulullah Saw juga melarang kita mengendalikan emosi supaya kita dapat hidup sehat serta bahagia, dan Q.S Al-Nahl: 58.<sup>7</sup>

Sebagian besar gangguan kesehatan mental berdampak pada kesehatan fisik, menurut para ahli. Penyakit mental serta tekanan sosial yang terus-menerus merusak sistem kekebalan tubuh, yang tentunya akan menimbulkan banyak penyakit. Faktor-faktor seperti ini juga mengurangi kekebalan pada otak dan bagian lain dari tubuh.<sup>8</sup>

Selain itu, ada berbagai tingkat penyakit kejiwaan yang sangat beragam. Bentuk berlebihannya dapat menyebabkan perasaan seperti iri,

---

<sup>6</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), hlm. 357.

<sup>7</sup> Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadist, Jilid 4 (Psikoterapi Islam)*, (Jakarta: Sapt Sentosa, 2008), hlm. 3.

<sup>8</sup> Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadist*, hlm. 7.

benci, angkuh, kikir, dan dendam. Namun, kecemasan, ketakutan, dan pesimis adalah akibat dari ketidakhadiran seseorang.<sup>9</sup>

Psikologi modern lebih fokus pada ilmu sosial serta kebudayaan manusia tanpa memperhatikan pengaruh spiritualitas.<sup>10</sup> Al-Qur'an diciptakan sebagai penawar serta rahmat bagi orang beriman. Jalan benar yang menyelamatkan individu dari keyakinan yang salah dengan mengarahkan pikiran serta emosinya ke dalam keyakinan yang benar dengan menyaksikan bukti kebenaran Allah. Mereka juga dibimbing untuk giat bersedekah dengan mengedepankan kemaslahatan serta mentaati syarat sah (antara perilaku baik serta buruk).

Al-Qur'an, sebagai kitab suci, menawarkan banyak nilai-nilai yang membantu umat manusia menangani masalah dan mencegah gangguan kesehatan mental. Berlapangnya hati atau kesabaran adalah nilai luhur yang sangat penting untuk menjadi bekal manusia.<sup>11</sup>

Ajakan ini tidak baru bagi umat Islam. Salah satu ajaran utama agama Islam adalah ajaran berdzikir, yang dilakukan kapan pun dan di mana

---

<sup>9</sup> M. Shihab Quraish, *Wawasan Al-Qur'an*, hlm. 190.

<sup>10</sup> Yulia Hairina dan M. Mubarak, "Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim", *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 3, No. 1, (2020): 52, <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>.

<sup>11</sup> Nila Khoirul Amaliya, "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 12, No. 2, (2017): 250, <https://doi.org/10.37680/adabiya.v12i2.16>.

pun. Salah satu kebutuhan utama setiap orang adalah mengingat Allah, juga dikenal sebagai dzikir. Perjanjian antara manusia dan Allah berlangsung sejak ruh ditanamkan dalam diri manusia. Perjanjian ini dimulai saat manusia percaya akan adanya Allah serta selalu mengingat-Nya.<sup>12</sup>

Sebagaimana dalam surah Al-Ahzab ayat 41, “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya”. Jauh dari Allah mengakibatkan kekosongan serta kegelisahan dalam jiwa manusia. Untuk memulihkan jiwa yang gelisah, seseorang dapat mendekati diri kepada Allah melalui beberapa cara, yakni:

1. Membersihkan diri dari segala perilaku maksiat;
2. Mengisi kembali jiwa yang dibersihkan dengan sifat-sifat kebaikan, membiasakan beramal shaleh, mempunyai kesadaran untuk mengerjakannya, serta membangkitkan rasa rindu kepada Allah, memudahkan mengingat-Nya melalui dzikir.<sup>13</sup>

Adapun tujuan dzikir adalah untuk mendekati hati kepada Allah sehingga ia lebih percaya kepadanya tentang hal-hal ghaib di dunia dan hal-

---

<sup>12</sup> Abdurrazak Naufal, *Sentuhan Kalbu Mu'min*, (Bandung: Dipenogoro, 1982), hlm. 80.

<sup>13</sup> Rifay Siregar, *Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1984), hlm. 9.

hal lain yang harus diimani. Dengan iman yang kuat di dalam hati Anda, Anda pasti akan dapat mendorong keinginan untuk beramal, memenuhi segala kewajiban Anda, dan menghindari larangan Allah.<sup>14</sup>

Psikolog mengklaim kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan penyakit berat serta tergolong salah satu gangguan kejiwaan. Bambang Marhianto dalam bukunya “Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa” mengungkapkan dzikir ialah terapi yang tepat dan pantas untuk seseorang yang menderita penyakit tersebut, karena melalui dzikir hati serta jiwa akan menjadi tenang. Penyakit berat akibat gangguan jiwa dapat diobati melalui kesembuhan hati sendiri. Dengan kata lain, ketika kecemasan atau rasa sakitnya hilang, penyakitnya bisa berangsur-angsur sembuh.<sup>15</sup>

Upaya yang signifikan diperlukan guna mengembalikan individu yang jiwanya bermasalah ke keadaan tenang, khususnya dalam hal fisik serta rohani, jika dzikir digunakan sebagai terapi kejiwaan. Sebaliknya,

---

<sup>14</sup> Dudung Abdullah Harun, *Bimbingan Dzikir Orang Sakit Dan Amalan Menuju Husnul Khotimah*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1992), hlm. 4.

<sup>15</sup> Bambang Marhianto, *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: CV Bintang Pelajar), hlm. 18.

kenikmatan serta ketenangan jiwa mencerminkan kestabilan organ-organ tubuh sebab keduanya sangat terkait.

Tindakan pencegahan bermaksud mengurangi gangguan kejiwaan, yang menyebabkan goncangan batin dan ketidakpuasan jiwa, dan langkah pengobatan ialah perawatan gangguan kejiwaan seseorang untuk memfasilitasi pemulihan mereka ke keadaan sehat.

Dalam psikoterapi Islam, penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mentalnya dan spiritual manusia. Manusia yang telah memiliki eksistensi emosional yang stabil adalah seseorang yang telah memiliki mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci, karena dalam perlindungan dan bimbingan Allah. Berlandaskan uraian latar belakang di atas, penulis membahas masalah ini dengan judul “Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder) Menurut Al-Quran”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana ayat Al-Quran mengenai dzikir sebagai penyembuh?
2. Bagaimana pengaruh psikoterapi dzikir digunakan terhadap gangguan mental (*mental disorder*) pada manusia?

### **C. Tujuan**

Penulisan ini secara formal diselesaikan guna memenuhi kriteria gelar sarjana program Strata Satu (S-1) pada jurusan tafsir hadis. Tujuan nonformal dalam penulisan skripsi ini ialah:

1. Menguraikan ayat-ayat Al-Quran mengenai dzikir sebagai penyembuh;
2. Menguraikan pengaruh psikoterapi dzikir digunakan terhadap gangguan kesehatan mental (*mental disorder*) pada manusia.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berfungsi guna menambah ilmu pengetahuan penulis serta pembaca, selain menjadi khazanah perpustakaan terkhusus di bidang ilmu Al-Quran serta tafsir. Selain itu, dimaksudkan guna memperluas pemahaman pembaca terhadap informasi yang terkandung dalam Al-Quran, yang berpotensi digunakan untuk psikoterapi pengobatan penyakit psikologis sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran. Studi ini dimaksudkan guna membantu individu dalam mengatasi tantangan sehari-hari mereka, khususnya mereka yang ingin terlibat dalam psikoterapi berlandaskan aturan Alquran.

## **E. Metode Penelitian**

Menciptakan karya ilmiah yang akurat memerlukan pemilihan berbagai metode yang sesuai. Penulis menguraikan metode penelitian yang diterapkan pada pembuatan skripsi ini.

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*), yang mengacu pada proses pengumpulan informasi dari berbagai sumber literatur yang tersedia di perpustakaan. Penulis akan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur, termasuk buku serta karya lain yang berfokus pada psikoterapi dzikir untuk penelitian ini.

### **2. Sumber Data**

Penulis merujuk Al-Qur'an dalam skripsi ini, mengambil dari berbagai ayat serta tafsir klasik serta modern guna memudahkan pemahaman. Selain itu, karya ilmiah yang relevan dengan topik pembahasan tersebut juga disertakan.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Penulis menerapkan strategi kualitatif dengan melakukan studi literatur di perpustakaan guna memenuhi tujuan penelitian. Sumber data primer yang diterapkan ialah Al-Quran.

#### 4. Teknik Analisis Data

Penulis menerapkan analisis deskriptif—gambaran umum atau melihat yang tampak saja—untuk menganalisis data. Banyak ayat yang berkaitan dengan dzikir terdiri dari beberapa ayat yang panjang dan pendek. Dalam satu surah, bahkan ayat lain diungkapkan berulang kali. Analisis korelatif juga digunakan dalam skripsi ini. Itulah bagaimana psikoterapi dan gangguan mental berhubungan. Karena ada dua variabel di dalamnya yang menunjukkan perbedaan antara dua term tersebut.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Untuk mencegah tumpang tindih dengan literatur ilmiah yang ada, penulis terlebih dahulu meninjau sejumlah penelitian terdahulu yang mungkin relevan atau mempunyai kesamaan. Temuan penelusuran akan menjadi referensi bagi penulis guna mencegah plagiat dalam meliput topik

yang sama. Dengan demikian, diharapkan penelitian yang dilakukan oleh penulis tidak terkesan sebagai plagiat dari penelitian sebelumnya.

Setelah melakukan penelusuran, penulis menemukan kurangnya pembahasan mengenai masalah ini. Mereka menemukan karya ilmiah lain tentang topik tersebut yang dapat digunakan sebagai sumber tambahan untuk menulis skripsi ini.

No	Judul	Penulis	Persamaan	Perbedaan
1	Kepribadian Dalam Psikologi Islam	Abdul Mujib	Menjelaskan mengenai kepribadian dan ciri-ciri penyakit psikopat itu sendiri serta penyembuhan melalui medis atau kedokteran. <sup>16</sup>	Namun yang membedakan dengan penulis lebih memfokuskan penulisan dengan cara penyembuhan spiritual atau cara

<sup>16</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), hlm. 351.

				berzikir kepada Allah swt.
2	Mukjizat Al-Quran	M. Quraish Shihab	Menjelaskan mengenai pengertian mukjizat dalam al-Quran mengenai sistem pengobatan untuk manusia. <sup>17</sup>	Namun berbeda dengan skripsi ini, penulis lebih memfokuskan penyakit apa yang akan disembuhkan melalui psikoterapi dengan berzikir kepada Allah swt.
3	Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut al-Quran	Maula Sari	Menjelaskan penyembuhan dzikir terhadap penyakit psikopat yang ada dalam al-Quran. Penulisan ini memiliki	Sedangkan penulis hanya terfokuskan pada penyakit gangguan mental pada manusia serta tata cara

<sup>17</sup> M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an*, hlm. 1.

			persamaan, yakni menjelaskan tata cara penyembuhan dengan dzikir. Namun yang membedakannya, karya ini fokus terhadap penyakit psikopat pada manusia. <sup>18</sup>	penyembuhannya melalui dzikir.
4	Konsep Psikoterapi Dalam Al-Quran (Kajiaan Tafsir Tematik),	Sri Mulya Nurhakiky	Menjelaskan istilah Psikoterapi tidak tertulis secara jelas dalam Al-Quran. Namun banyak ayat Al-Quran yang mengisyaratkan bahwa Al-Quran ini	Yang membedakan karya ini adalah bahwa Al-Qur'an banyak menawarkan terapi-terapi untuk menyembuhkan segala penyakit seperti, sholat dan

<sup>18</sup> Maula Sari, *Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Quran*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Darussalam Aceh, (2018), <https://repository.ar-raniry.ac.id/6023/>.

			sebagai terapi jiwa. Al-Qur'an memiliki banyak terapi untuk segala jenis penyakit psikis dan fisik. <sup>19</sup>	sabar, ruqyah, puasa, dzikir dan doa, zakat dan sedekah. Sedangkan penulis hanya terfokuskan pada psikoterapi dzikir terhadap gangguan mental pada manusia.
5	Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan	Aisyatin Kamila	Menjelaskan efek dari psikoterapi dzikir dalam menangani gangguan kecemasan (anxiety) kondisi psikologis pasca dzikir dapat berdampak positif	Didalam skripsi ini tidak menfokuskan kepada penyakit gangguan mental, hanya menyangkut gangguan mental yang lebih ringan

<sup>19</sup> Sri Mulya Nurhakiky, *Konsep Psikoterapi Dalam Al-Quran (Kajiaan Tafsir Tematik)*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Institut Al-Qur'an Jakarta, (2014), <https://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/640>.

			terhadap kondisi psikologis yang dialami karna melalui dzikir hati merasa tenang. Psikoterapi dzikir yang telah dilaksanakan akan mencapai tahapan dimana kemampuan menilai realitas sudah kembali pulih dan pemahaman diri sudah baik. <sup>20</sup>	dan umum di Masyarakat.
6	Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan	Olivia Dwi Kumala, Ahamad	Terapi dzikir efektif untuk meningkatkan ketenangan hati pada	Sedangkan penulis didalam skripsi ini tidak membahas

<sup>20</sup> Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan", *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 4, No. 1 (2020): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.

	Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza	Rusdi, dan Rumiani	pengguna NAPZA. Secara analisis kuantitatif, terdapat peningkatan skor ketenangan hati pada pengguna NAPZA. <sup>21</sup>	gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh penyalahgunaan NAPZA, akan tetapi penulis menjelaskan gangguan mental yang sering terjadi pada masyarakat.
7	Dzikir Jahar Sebagai Psikoterapi	Rojaya R. dan Aceng Wandi Wahyudin	Bahwa dzikir Jahar merupakan psikoterapi, karena memiliki fungsi-fungsi psikoterapi, yaitu: fungsi pemahaman, kontrol, prediktif, pengembangan,	Didalam jurnal ini lebih objek penelitian umum, seperti mental, spiritual, akhlak dan fisik. Sedangkan penulis menjelaskan gangguan mental

<sup>21</sup> Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, dan Rumiani, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1 (2019): 43-54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.

			<p>edukatif, preventif, kuratif, pensucian dan konstruktif. Di samping itu, dzikir jahar juga memberikan terapi terhadap obyek psikoterapi, yaitu: mental/pikiran, spiritual, moral/akhlak dan fisik.<sup>22</sup></p>	<p>secara umum yang sering terjadi di kalangan masyarakat.</p>
--	--	--	--	--

Penulis menemukan bahwa tidak ada tulisan atau buku yang

membahas al-Quran sebagai psikoterapi untuk orang yang menderita gangguan mental. Sebaliknya, mereka menulis tentang metode penyembuhan dan pengobatan, tanpa menjelaskan posisi psikoterapi dalam al-Quran atau tempatnya di dalamnya, sehingga pemahamannya menjadi jelas dan dapat digunakan sebagai pegangan dasar. Akibatnya, dibandingkan

<sup>22</sup> Rojaya R. dan Aceng Wandi Wahyudin, "Dzikir Jahar Sebagai Psikoterapi", *Istiqomah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, Vol. 1, No. 2: 59-75, <https://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqamah/article/view/250>.

dengan penulis lain, penelitian tentang dzikir sebagai psikoterapi manusia lebih menyeluruh.

## **G. Sistematika Penulisan**

Skripsi ini disusun dengan menerapkan sistematika pembahasan per bab. Selanjutnya dijelaskan dalam sub-sub tema pembahasan. Adapun sistematika penulisan yakni:

Bab pertama, pendahuluan yang memuat sub-sub bab yang menjeleaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, penulis menjabarkan tentang pengertian dzikir, karena dzikir menjadi objek penelitian dasar pada skripsi ini serta otomatis juga lebih tahu secara mendetail bagaimana manfaat dzikir serta memaparkan definisi dan tujuan dari psikoterapi dan menjabarkan definisi dari gangguan mental pada manusia.

Bab ketiga, membahas tentang ayat-ayat tentang dzikir sebagai penyembuh beserta pengaruh psikoterapi dzikir digunakan terhadap gangguan mental (*mental disorder*) pada manusia.

Bab keempat, penutup yang menyajikan kesimpulan penulis tentang penggunaan dzikir sebagai pengobatan gangguan mental pada manusia berlandaskan Al-Qur'an, serta saran maupun rekomendasi demi kemajuan ilmu pengetahuan.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Definisi dan Jenis-Jenis Dzikir

##### 1. Definisi Dzikir

Secara bahasa, dzikir bersumber dari bahasa arab, (ذكر, يذكر) yang berarti mengingat, mengagungkan, menyebut, mengisyaratkan, atau mengingat. Menurut Ensiklopedia Islam, dzikir berarti mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik.<sup>23</sup> Sebaliknya, dzikir berarti membasahi lidah dengan pujian kepada Allah. Doa, membaca al-Quran, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istigfar, serta banyak lagi ialah contoh dzikir. Di sisi lain, dzikir yang dilakukan secara pribadi dilakukan pada saat-saat tertentu atau setiap saat. Di sisi lain, dzikir yang dilakukan dalam arti mengingat atau mengingat Allah setiap saat. Dengan kata lain, seorang muslim harus selalu mengingat Allah dalam hal apa pun yang mereka

---

<sup>23</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 16.

lakukan, sehingga menumbuhkan cinta untuk beramal shaleh kepada-Nya dan malu untuk melakukan dosa serta maksiat.<sup>24</sup>

Hasbi Ash-Shiddieqy mengungkapkan “dzikir adalah menyebut Allah Swt dengan membaca tasbih (*subhanallah* artinya Maha suci Allah), tahmid (*alhamdulillah*, artinya segala puji bagi Allah), dan takbir (*allahu Akbar*, artinya Allah Maha Besar) dan Tahlil (*la ilaha illa Allah*), membaca hauqalah (*la hawla wala quwwata illa billahi*), membaca basmallah (*bismillahirrahmanirrahim*), membaca al-Quran dan membaca doa-doa yang matsur, yaitu doa yang diterima dari nabi saw”.<sup>25</sup>

Dzikir, menurut Imam Al-Qusyairi, ialah tanda kebesaran dan cahaya, bukti kehendak, serta tanda baik permulaan. Selain itu, itu juga merupakan tanda kesucian. Semua sikap dan tindakan terpuji kembali ke dzikir. karena itu berasal dari ibadah. Menurut pengertian psikolog, dzikir dapat didefinisikan sebagai kekuatan batin yang memiliki kemampuan untuk memahami, menyimpan, dan

---

<sup>24</sup> M. Solihin, *Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 225.

<sup>25</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, (Semarang : Pustaka Rizki Putra, 2001), hlm. 49-50.

menghasilkan kembali apa yang kita pikirkan. Dzikir melibatkan seringnya menyebutkan nama Allah, yang mencakup ibadah mahdhah, sejenis ibadah langsung kepada Allah, dan mudah diucapkan. Hanna Kassis mengklaim ada korelasi antara dzikir serta pemikiran. Dan itu berarti berpikir. Jadi, proses berpikir juga melibatkan berpikir tentang sesuatu.<sup>26</sup>

Berdasarkan perintah yang ditemukan dalam al-Quran, dzikir adalah mengingat Allah dalam hati kita dan menyebut Nama-Nya dengan lisan. Anda dapat mendapatkan ketenangan dengan berzikir. Dzikir boleh dilakukan di mana saja serta kapan saja, kecuali di lingkungan yang kotor seperti toilet. Dzikir hendaknya dilakukan dengan ikhlas, penuh rasa takut kepada Allah, serta dengan kerendahan hati. Ketika nama Allah disebutkan, manusia akan melihat pembenaran. Ketika seorang mukmin secara teratur menyebut nama Allah, mereka akan merasa tenang. Namun, mereka yang tidak percaya pada hari akhir akan marah mendengar nama Allah.

---

<sup>26</sup> Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dalam Al-Quran*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2002), hlm. 2.

Dzikir mempunyai kedudukan yang tinggi, memberikan hikmah bagi orang yang mengamalkannya. Zikir membantu dalam pencegahan penyakit, menyingkap kesulitan, serta mudah menerima musibah. Mereka berlindung kepada-Nya saat menghadapi kesulitan; setelah itu, mereka bergegas kembali kepada-Nya. Melalui dzikir, seseorang berkomunikasi dengan Allah SWT, dan pada gilirannya Allah akan mengingatnya. Ketika seluruh anggota tubuh beribadah, maka ibadahnya dibatasi waktu. Misalnya, jam shalat telah ditetapkan. Dalam hal ketetapan dan tata cara ibadah, tidak boleh ada kreativitas. Dzikir, yang merupakan ibadah lisan dan hati yang tidak mengenal waktu, bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun.<sup>27</sup>

Dzikir berfungsi sebagai pembersih, kekuatan yang mengangkat, dan obat bagi hati ketika ia dikaburkan oleh penyakit. Semakin meningkat frekuensi dzikir seseorang maka akan semakin meningkat pula rasa cinta serta keinginannya untuk menyatu kembali dengan zat yang diingat. Jika ibadah yang dia lakukan

---

<sup>27</sup> Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm. 35.

selaras dengan ibadah yang dia lakukan di sisi lain, ia akan melupakan segalanya kecuali mengingat-Nya. Hasan Al-Bashri berpesan untuk mendapatkan kenikmatan dari shalat, dzikir, serta membaca Alquran. Jika mengalami kenikmatan, pintu Allah Ta'ala terbuka; jika tidak, maka ketahuilah bahwa pintu itu tertutup. Memahami dzikir berarti merenungkan kembali apa yang manusia ketahui tentang kuasa Allah dan sifat-sifatnya melalui fitrahnya.<sup>28</sup>

Mengingat Allah dalam bahasa Arab identik dengan menjaga kehadiran-Nya dalam pikiran serta emosi kita untuk memastikan kita tidak pernah melupakan-Nya.<sup>29</sup> Mengingat Allah mendatangkan ketenangan serta ketentraman dalam hati. Al-Qur'an menyebutkan Dzikir dengan cara yang berbeda-beda setidaknya sebanyak 280 kali. Pengguna bahasa Arab pertama kali menggunakan istilah ini sebagai sinonim dari kelupaan. Beberapa pakar juga mengklaim kata ini mengacu pada artikulasi dengan lidah atau menyebut sesuatu. Konsep ini berkembang menjadi kata “mengingat” karena ketika mengingat sesuatu, lidah sering kali menyebutnya. Apa yang

---

<sup>28</sup> Hayat Hidayat, *99 Renungan Harian untuk Setiap Muslim Sepanjang Masa*, (Surakarta: Ziyad, 2014), hlm. 32.

<sup>29</sup> Kahar Masyur, *Membina Moral dan Akhlak*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 41.

diucapkan dengan lidah juga dapat membantu hati lebih mengingat apa yang diucapkan.<sup>30</sup>

Namun, menurut Hasbi Ash-Ashiddieqy, menunjukkan kebaikan sangka kepada Allah dengan melakukan amal shalih, menghasilkan rahmat dan inayat Allah, memperoleh sebutan dari Allah di hadapan hamba-hamba yang pilihan, membimbing hati dengan mengingat Allah, melepaskan diri dari azab, melindungi diri dari pengaruh setan dan melindungi diri dari segala bentuk maksiat, membawa segala kebaikan duniawi dan akhirat, menghasilkan keridhaan Allah, dan menjadikan para Nabi dan orang-orang.<sup>31</sup>

## 2. Jenis-Jenis Dzikir

Secara umum dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Masing-masing memiliki arti yang berbeda, yaitu:

- 1) Dzikir dari arti ingat yang tadinya lupa;
- 2) Dzikir dalam arti kekal ingatannya.

---

<sup>30</sup> M.Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran*, hlm. 9.

<sup>31</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, hlm. 67.

Sedangkan arti dari dzikir lisan dan dzikir hati adalah sebagai berikut:

- 1) Dzikir dengan lisan berarti menyebut nama Allah, sifat-sifat-Nya, atau pujian-pujian-Nya berulang kali. Jika seseorang ingin melakukannya secara konsisten dan kekal, mereka harus terbiasa melakukannya berkali-kali.
- 2) Berdzikir dengan hati kepada Allah berarti menunjukkan kebesaran dan keagungan Allah di dalam diri dan jiwanya sendiri sehingga mendarah daging.

Dalam hal dzikir ini, hubungan antara lisan dan hati sangat penting karena dengan berdzikir seperti yang disebutkan di atas, seluruh tubuh akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah swt. Seseorang yang hatinya bersih dan penuh dengan dzikir akan dapat mengontrol seluruh tubuhnya untuk tetap disiplin.<sup>32</sup>

Berlandaskan ahli tasawuf, dzikir diklasifikasikan menjadi 3 macam, yakni:<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Abdullah Al Wazaf dan Ahmad Salamah, *Pokok-Pokok Keimanan*, (Bandung: Trigenda Karya, 1994), hlm. 121.

<sup>33</sup> Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013), hlm. 16.

- 1) “Dzikir lisan atau disebut juga *nafi isbat*, yaitu ucapan *la Ilaaha Illallah*”. Pernyataan ini mengandung unsur menolak segala sesuatu selain Allah serta mengisbatkan Allah. “Dzikir *nafi isbat*” ini melibatkan pembacaan dzikir secara lisan baik secara berkelompok atau secara individu, menjadikannya suatu bentuk zikir yang nyata.
- 2) “Dzikir *qalbu* atau hati, disebut juga dzikir Ismu karena kebesaran, ucapannya Allah, Allah”. “Dzikir *qalbu*” ini disebut juga “dzikir *ismu dzat*” sebab ia langsung berzikir dengan menyebut nama zat.
- 3) “Dzikir *sir* atau rahasia, disebut juga dzikir isyarat dan nafas, yaitu berbunyi *hu, hu*”. Dzikir ini ialah makanan utama *sir* (rahasia). Dengan demikian, ini bersifat rahasia dan tidak dapat dijelaskan secara verbal.

Berlandaskan para ulama Mutaqaddimin yang lain mengungkapkan:

Pertama, “berdzikir dengan membaca, memuji, serta menyanjung nama-nama serta sifat-sifat Allah”. Kedua, “mengingat Allah dengan segala asma' (nama-nama) serta sifat-sifat-Nya”,

seperti Dia Maha Mendengar suara hamba-Nya serta melihat gerak-gerik mereka. Ketiga, “ingat akan perintah-Nya dan larangan-Nya”, seperti menasehati, sesungguhnya Dia memerintahkan ini dan melarang ini. Keempat, “ingat janji-Nya”. Seseorang dapat melakukan dzikir dengan lisan atau dengan hati. Namun, dzikir yang dilakukan secara sinkron antara lisan dan hati adalah yang paling penting. Berzikir dengan hati lebih penting daripada berzikir secara lisan.<sup>34</sup>

## **B. Manfaat Dzikir**

Al-Qur'an berisi beberapa ayat yang memerintahkan individu untuk mengingat Allah atau meningkatkan mengingat Allah. Setiap Muslim menyadari pentingnya dzikir serta banyak manfaatnya. Ibnu 'Atha'illah as-Sakandari, seorang guru dari tarekat as-sadziliyyah, menguraikan banyak manfaat dzikir bagi kesehatan mental, yakni:

- 1) Membawa kebahagiaan serta kenikmatan dengan menghilangkan segala kekhawatiran serta kecemasan;

---

<sup>34</sup> Cahyadi Takariawan dan Ghazali Mukri, *Kitab Tazkiyah*, (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah), (Solo: Era Intermedia, 2003), hlm. 13.

- 2) Mencapai cita-cita yang setinggi-tingginya serta agung yang menggugah hati manusia, dianalogikan dengan tumbuhnya kembali tumbuh-tumbuhan akibat curah hujan. Dzikir ialah makanan rohani bagi tubuh manusia;
- 3) Mereka yang berdzikir akan mengalami hati yang lebih kuat, tekad yang meningkat, perlindungan dari kesedihan, kesalahan, dari setan, serta para pengikutnya;
- 4) Dzikir dapat menghilangkan dahaga di saat-saat terakhir kehidupan serta memberikan rasa aman dari segala kecemasan;
- 5) Berdzikir dapat membantu seorang hamba mendekati diri dengan Tuhannya. Ketika Allah mendekat kepada hamba-Nya, Dia akan menjaga serta melindungi mereka dengan rahmat kegembiraan serta ketenangan jiwa;
- 6) Berdzikir kepada Allah SWT bisa menghidupkan kembali jiwa manusia, meningkatkan keinginan ampunan serta keridhoan Allah SWT, serta menumbuhkan rasa kelapangan serta kebahagiaan dalam jiwa;

- 7) Dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan fisik serta hati, mencerahkan wajah serta jiwa, serta menarik rezeki. Dzikir memberi pelakunya pakaian wibawa dalam kepribadian;
- 8) Dzikir dapat mewariskan muraqabatullah (perasaan selalu diawasi Allah Ta'ala) sehingga pelaku masuk dalam kategori ihsan. Dengan demikian, ia beribadah kepada Allah seakan-akan ia melihat-Nya, juga mewariskan pada pelakunya inabah (senantiasa kembali kepada Allah atau bertaubat);
- 9) Dzikir dapat menyebabkan hati manusia hidup;
- 10) Dzikir dapat menghapuskan dan menghilangkan dosa manusia.
- 11) Dzikir dapat mendatangkan rahmat serta ketenangan, sekaligus menghindarkan lidah dari perbuatan-perbuatan negatif seperti ghibah, pertengkaran, fitnah, kebohongan, serta ucapan keji;
- 12) Dzikir bisa membantu melunakkan hati yang keras, juga menghindari kemunafikan sebab orang munafik hanya sedikit mengingat Allah SWT;
- 13) Dzikir terus menerus akan memperbanyak saksi bagi pelakunya esok di hari kiamat. Karenanya, doa yang di dahului dengan

dzikir dan sanjungan lebih utama dan lebih mudah dikabulkan daripada doa belaka;

14) Memungkinkan pelaksanaan amal shaleh, menyederhanakan masalah yang rumit, serta membuka pintu yang tertutup.

15) Dzikir mendatangkan keberuntungan bagi yang mengamalkannya. Itu ialah sifat *ulul albab* (orang yang berakal).

Dzikir tidak mungkin dilakukan dengan akal, dan orang yang tidak memiliki akal tidak akan mampu melakukannya.<sup>35</sup>

### **C. Definisi Psikoterapi dan Tujuan Psikoterapi**

#### **a) Definisi Psikoterapi**

Psikoterapi memiliki banyak arti dan tidak jelas karena dipergunakan di berbagai bidang ilmu empiris, seperti psikiatri, psikologi, bimbingan, pendidikan, dan ilmu agama.

Psikoterapi secara sederhana berarti perawatan yang berkaitan dengan aspek mental atau kejiwaan. Ini karena kata “psiko” berarti kejiwaan atau mental dan “terapi” berarti perawatan atau perawatan.

Salah satu reaksi terhadap perubahan di masyarakat adalah

---

<sup>35</sup> Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, hlm. 172.

pengembangan konseling dan psikologi klinis, yang menandai kemajuan psikoterapi di awal tahun 60-an.

Secara etimologi, psiko ialah bagian diri seseorang yang lebih bersifat spiritual atau setidaknya lebih berkaitan dengan aspek rohani daripada dengan sisi fisik ataupun jasmani.<sup>36</sup>

Sementara itu, Psikoterapi ialah perawatan spiritual terhadap penyakit, penggunaan teknik khusus untuk membantu orang dengan penyakit mental atau masalah penyesuaian sehari-hari menjadi lebih baik, atau penyembuhan melalui keyakinan agama dan diskusi pribadi dengan guru atau teman. Lewis R. Wolberg. MO (1997) dalam bukunya Hamdani Bakran dengan judul “Konseling dan Psikotrapi Islam” mengatakan bahwa: Psikoterapi adalah perawatan dengan menggunakan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional dimana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan:

---

<sup>36</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Surabaya: Fajar Pustaka, 2004), hlm. 223.

- 1) Menghilangkan, mengubah atau menemukan gejala-gejala yang ada;
- 2) Memperantarai (perbaiki) pola tingkah laku yang rusak;
- 3) Meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan yang positif.<sup>37</sup>

Psikoterapis adalah orang yang melakukan psikoterapi. Seorang psikoterapis dapat berasal dari dokter, psikolog, atau orang lain dengan pendidikan psikologi yang memadai untuk melakukan psikoterapi. Istilah "psikoterapis" digunakan secara umum untuk menyebut setiap individu yang melakukan psikoterapi. Psikoterapi adalah proses formal antara dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mengubah pikiran, perasaan, atau perilaku seseorang. Klien dan psikoterapis bekerja sama untuk memperbaiki kondisi klien. Psikoterapis yang memahami dan menguasai psikologi akan membantu klien mengatasi keluhan secara legal dan profesional. Psikoanalisis adalah metode untuk menganalisis jiwa seseorang menggunakan pendekatan tertentu. Terkadang, psikoterapi

---

<sup>37</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, hlm. 228.

dikombinasikan dengan psikoanalisis. Selain itu, psikoterapi juga mencakup penerapan metode khusus untuk mengobati gangguan mental atau masalah penyesuaian diri. Carl Jung mengatakan psikoterapi dapat digunakan untuk pencegahan dan konstruktif selain sebagai pengobatan..<sup>38</sup>

Psikoterapi adalah praktik profesional yang mengikuti standar etis tertentu. Tanpa asesmen yang kuat, psikoterapi tidak dapat dilakukan jika siswa berkumpul dan temannya ingin berkonsultasi dengannya. Psikoterapi memiliki aturan. Aturan ini mencakup hal-hal seperti waktu, lokasi, biaya, teknik, alat, dan teori yang mendasari terapi. Jelas bahwa berinteraksi dengan teman bukanlah terapi, meskipun terjadi perubahan..<sup>39</sup>

Banyak keluhan dan kritik dari pasien bahwa psikater biasanya hanya memberikan obat dan tidak memperhatikan apa yang dibutuhkan pasien selama konsultasi, membuat pasien tidak puas. Selanjutnya, kurikulum agama dimasukkan ke dalam program

---

<sup>38</sup> Frieda Fordman, *Pengantar Psikologi Carl. G. Jung*, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1988), hlm. 69.

<sup>39</sup> M.A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 5.

pendidikan calon psikiater. Ketika memeluk suatu agama, seseorang tidak hanya sekedar memeluknya secara formal, tetapi juga mampu menghayati dan mengamalkannya, sehingga jiwanya menjadi lebih kuat dan tenang.<sup>40</sup>

b) Tujuan Psikoterapi

Ivey mengatakan bahwa tujuan psikoterapi yaitu mengembalikan pikiran tidak sadar menjadi sadar. Rekonstruksi kepribadian seseorang didasarkan pada peristiwa yang telah terjadi sebelumnya. Hal ini menciptakan sintesis baru dan konflik lama, dan memungkinkan seseorang dengan mudah menemukan jalannya, menemukan jati dirinya atau diri idealnya.<sup>41</sup>

Psikoterapi dengan dzikir dapat membantu jiwa dan semangat seseorang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Tujuan psikoreligius dan psikoterapi dengan dzikir sama: meningkatkan kekuatan spiritual seseorang daripada mengubah iman mereka. Arti penyembuhan dengan dzikir adalah bahwa al-Quran memiliki

---

<sup>40</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hlm. 27.

<sup>41</sup> Yulia Sholichatun, *Psikologis Klinis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007), hlm. 35.

kemampuan untuk menyembuhkan siapa saja yang meyakiniya, yakni melalui dzikir.

#### **D. Definisi Gangguan Mental (Mental Disorder)**

Gangguan mental ialah sekelompok masalah fisik dan mental yang tidak berfungsi secara normal. Masalah-masalah ini tidak disebabkan oleh rasa sakit atau kerusakan pada bagian tubuh, meskipun tandanya terkadang muncul.<sup>42</sup>

Namun, gangguan kejiwaan tidak terkait dengan masalah fisik, bagian tubuh, atau kerusakan sistem, meskipun tanda-tandanya bersifat badaniah. Hal ini tertuang dalam laporan tahunan organisasi psikiatri pada tahun 1952.<sup>43</sup>

Menurut pendapat lain, individu yang tidak biasa itu tidak memiliki status integrasi karena memiliki karakteristik yang sebanding dengan mereka. Terdapat tingkatan atribut yang inferior dan superior. Orang dengan psikopat, neurosis, atau psikosa, masuk dalam kompleks inferior. Sebaliknya, orang dengan idiot Sarant masuk kompleks superior. Mereka sangat cerdas dan memiliki keterampilan luar biasa di

---

<sup>42</sup> Zakiah Deradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 33.

<sup>43</sup> Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa; Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. Zakiah Deradjat, Cet. I, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 58.

berbagai bidang seperti musik, matematika, teknik, dan banyak lagi, tetapi mereka memiliki cacat mental atau cacat mental secara keseluruhan, yang menyebabkan tingkah laku mereka aneh, kejam, kejam, atau sangat tidak biasa. Pribadi yang abnormal ini selalu diliputi konflik batin, miskin jiwanya, dan tidak stabil, tanpa perhatian pada lingkungannya, terpisah hidupnya dari masyarakat, selalu gelisah dan takut, dan jasmaninya sering sakit-sakitan.<sup>44</sup>

Untuk lebih memahami definisi keabnormalan atau gangguan kejiwaan. Menurut Maslow dan Mittelman, orang yang normal dengan kesehatan mental adalah:

- a) “memiliki perasaan aman (*sense of security*) yang tepat. Dalam suasana demikian dia mampu mengadakan kontak dengan orang lain dalam bidang kerjanya, di lapangan sosial, pergaulan dan dalam lingkungan keluarga”.
- b) “memiliki penilaian diri (*self evaluation*) dan insight yang rasional. Juga punya harga diri yang cukup dan tidak berlebihan, memiliki perasaan sehat secara mental, tanpa ada

---

<sup>44</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal*, (Bandung: Alumni, 1995), hlm. 2.

rasa-rasa berdosa. Dan memiliki kemampuan untuk menilai tingkah laku manusia lain yang tidak sosial dan tidak human sebagai fenomena masyarakat yang menyimpang”.

c) “memiliki spontanitas dan emosionalitas yang tepat. Ia mampu menciptakan hubungan yang erat, kuat dan lama, seperti persahabatan, komunikasi sosial dan relasi cinta. Dan mampu mengekspresikan rasa kebencian dan kekesalan hatinya tanpa kehilangann kontrol terhadap diri sendiri. Ia memiliki kesanggupan untuk ikut merasa dan ikut mengerti pengalaman serta perasaan orang lain. Ia bisa bergembira dan tertawa. Ia mampu menghayati arti penderitaan dan kebahagiaan tanpa lupa diri”.

d) “mempunyai kontak dengan realitas secara efesien. Yaitu kontak dengan dunia fisik/materil, tanpa ada fantasi dan angan-angan yang berlebihan. Ia punya kontak dengan dunia sosial, karena memiliki pandangan hidup yang realistis dan cukup luas tentang dunia manusia ini. Ia memilki kemampuan untuk menerima macam-macam cobaan hidup dan kejutan-kejutan hidup dengan rasa besar hati. Selanjutnya ia memiliki kontrol yang real dan

efisien dengan diri pribadinya (*internal word*). Dan memiliki kemampuan untuk mengadakan adaptasi, merubah dan mengasimiliskan diri, jika lingkungan social dan dunia eksternal tidak dapat dirubahnya”.

- e) “dia memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniyah yang sehat, serta memiliki kemampuan untuk memenuhi dan memuaskannya. Ada attitude yang sehat terhadap tuntunan-tuntunan fungsi-fungsi jasmani tersebut. dan ia mampu memenuhinya, akan tetapi tidak diperbudak oleh dorongan dan nafsu-nafsu tersebut. Ada kemampuan untuk dapat menikmati kesenangan hidup ini, yaitu menikmati benda-benda dan pengalaman-pengalaman fisik (makan, minum, tidur, rekreasi) dan bisa cepat pulih dari kelelahan. Ia memeilki nafsu seks yang sehat, seta ada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan seks tersebut tanpa dibarengi oleh rasa takut dan berdosa, dan tidak pula berlebih-lebihan. Ada kemampuan dan gairah untuk bekerja, tanpa dorongan yang berlebih-lebihan, dan ia tahan menghadapi kegagalan, kerugian-kerugian dan kemalangan-kemalangan”.

- f) “mempunyai pengetahuan diri yang cukup. Antara lain bisa menghayati motif-motif hidupnya dalam status kesadaran. Menyadari nafsu-nafsu dan hasratnya, cita-cita dan tujuan hidupnya yang realistis, dan bisa mebatasi ambisi-ambisi dalam batas-batas kenormalan. Juga tahu menggapai segala pantangan-pantangan pribadi dan pantangan sosial. Ia bisa melakukan kompensasi yang bersifat positif, mampu menghindari mekanisme mempertahankan diri dengan cara yang tidak sehat, tidak real dan tidak tepat sejauh mungkin dan bisa menyalurkan rasa inferiornya”.
- g) “mempunyai tujuan/objek hidup yang adekwat. Dalam artian, tujuan hidup tersebut bisa dicapai dengan kemampuan sendiri, sebab sifatnya realistis dan wajar. Ditambah ia mempunyai keuletan untuk mencapai tujuan hidupnya. Ia memiliki tujuan hidup, dan aktifitas perbuatannya berefek baik serta bermanfaat bagi masyarakat”.
- h) “Mempunyai kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya. Yaitu ada kemampuan menerima dan mengolah pengalamannya tidak secara kaku. Juga ada kesanggupan

belajar secara spontan, serta bisa mengadakan evaluasi terhadap kekuatan sendiri dan situasi yang dihadapinya, agar supaya ia sukses. Ia akan menghindari metode-metode pelarian diri yang keliru, dan memperbaiki metode kerjanya guna mencapai sukses yang lebih besar”.

- i) “Adanya kesanggupan untuk bisa memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya dimana ia berada. sebabnya, ia tidak terlalu berbeda dari anggota kelompok lainnya. Ia bisa mengikuti adat, tata cara dan norma-norma dari kelompoknya”.
- j) “Adanya integrasi dalam kepribadian. Adanya perkembangan dan pertumbuhan jasmani dan rohani yang bulat. Ia bisa mengadakan asimilasi dan adaptasi terhadap perubahan sosial, dan mempunyai minat terhadap macam-macam aktifitas. Disamping itu memiliki moralitas dan kesadaran yang tidak kaku dan sifatnya fleksibel terhadap group dan masyarakatnya. Adanya kemampuan untuk mengadakan konsentrasi terhadap

satu usaha. Dan tidak ada konflik-konflik yang serius di dalam dirinya sendiri”.<sup>45</sup>

Kriteria yang disebutkan di atas merupakan standar ideal, atau standar yang relatif tinggi. Kita tidak dapat mengharapkan orang biasa memenuhi semua kriteria ini. Umumnya, orang normal mempunyai kekurangan di berbagai bagian kepribadiannya. Namun ia masih sehat secara mental, sehingga ia termasuk dalam kelompok orang normal. Namun apabila seseorang sama sekali tidak memenuhi kriteria tersebut dan memiliki banyak karakteristik yang hilang (rusak, tidak efektif), maka orang tersebut termasuk dalam kelompok abnormal.

---

<sup>45</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal*, hlm. 5-6.

### BAB III

#### PEMBAHASAN

##### A. Surat Ar-Ra'd Ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.<sup>46</sup>

Ayat 28 dari QS Al-Ra'd di atas berbicara tentang bagaimana dzikir dapat menenangkan dan menyejukkan hati. Para ulama berbeda pendapat mengenai arti kata *dzikrullah* dalam ayat tersebut. Memang benar salah satu nama Al-Quran yang lain adalah al-Dzikr sebagaimana pada ayat 50 dari QS. Al-Anbiya', itulah arti dzikrullah menurut sebagian ulama. Mereka juga menganggap itu berarti permintaan mereka untuk menunjukkan bukti bahwa Nabi Muhammad SAW mengatakan yang sebenarnya. Beberapa ulama memandang dzikir secara lebih umum, yang bisa berarti membaca ayat-ayat Alquran atau yang lainnya.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press, 1993), hlm. 253.

<sup>47</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm. 271-272.

Dari QS. Al-Ra'd ayat 28, kita dapat belajar bahwa dzikrullah akan membuat hati menjadi tenang. Dalam ayat ini yang dimaksud dengan “dzikrullah” (mengingat Allah SWT) adalah mengingat apa yang dijanjikan Allah. Beberapa ulama juga berpendapat bahwa dzirullāh ini adalah Al-Quran yang diturunkan kepada umat Islam sebagai peringatan. Untuk mendapatkan kedamaian atau hati yang tenang karena mengingat Allah, kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan Al-Quran, karena Al-Qur'an adalah sumber kebenaran. Al-Qur'an penuh dengan ilmu dan keyakinan, dan dua hal inilah yang akan memberikan ketenangan hati.

Shihab mengatakan, kata *taḥma'inna* yang berarti “masa kini/sedang terjadi”, bukan berarti ketenangan jiwa yang terjadi pada waktu atau tempat tertentu. Sebaliknya, ini berarti kemantapan dan kesinambungan dari ketenangan hati itu sendiri. Lebih lanjut, Shihab mengatakan bahwa ayat ini membantu kita memahami bagaimana menyebut nama Allah, yang Rahmat-Nya lebih besar dari amarah-Nya dan menutupi segalanya dengan sempurna, dapat memberikan kita ketenangan hati.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, hlm. 198.

Tak hanya Shihab, Hamka juga sebagai mufasir lain yang menafsirkan QS. Al-Ra'd ayat 28. Dalam ayat ini Hamka mengatakan bahwa dzikir berarti mengingat dan merupakan lawan kata dari lupa (ghaflah). Hamka berpendapat bahwa dzikir bukan sekadar mengingat Allah dalam hati; itu juga harus memadukan dengan mengikrarkan janji dengan ucapan lisan dengan penuh kesadaran, begitupun sebaliknya.

Hamka mengatakan, keimanan itulah yang membuat seseorang selalu mengingat Allah dengan berdzikir. Jika kita mempercayai hal ini, hati akan menjadi pusat dan tujuan ingatan. Mengingat bahwa Allah itu ada itulah yang memberi kita ketenangan hati. Pikiran yang campur aduk, khawatir dan takut, gelisah, dan kesedihan lainnya akan hilang dengan sendirinya. Ketenangan pikiran adalah inti dari kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, semua penyakit berasal dari perasaan sedih seperti keraguan dan kegelisahan.<sup>49</sup>

Hamka melanjutkan, Al-Quran memetakan tahapan nafsu menjadi tiga bagian. Pertama, *al-nafs al-ammarah bi al-su'*. Ini adalah jenis yang pertama: nafsu, yang membuat orang melakukan hal-hal buruk. Karena

---

<sup>49</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. XIII-XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), hlm. 106.

nafsu inilah setan mampu menjerumuskan manusia. Yang kedua adalah *al-nafs al-lawwamah*. Karena kita tergoda pada nafsu yang pertama, *al-nafs al-ammarah bi al-su'*, nafsu ini muncul sebagai bentuk penyesalan dan tekanan batin. Yang ketiga adalah *al-nafs al-muṭma'innah*. Nafsu terakhir ini tumbuh ketika seseorang dapat mengambil hikmah ('ibrah) dari kesalahannya. Itu adalah nafsu yang membawa kedamaian setelah melalui peristiwa kehidupan selangkah demi selangkah. Bila kita memikirkan hal ini, kita dapat melihat betapa pentingnya iman dan dzikir untuk menjaga hati kita tetap bersih dan murni sehingga kita dapat memperoleh keridhaan Allah dan ketentraman hati.<sup>50</sup>

Ketika berdzikir (mengingat Allah), hati akan menjadi tenang dan tenteram. Dan tentunya ada langkah-langkah tertentu yang harus dilakukan ketika berdzikir agar tercapai ketenangan hati. Dzikir jahr adalah salah satunya. Untuk berdzikir, ucapkanlah kalimat *ṭayyibah* dengan lantang, terutama yang diawali dengan syahadat *la ilaha illallah*.<sup>51</sup> Dzikir kepada Allah hendaknya dilakukan berulang kali, dengan jeda sesedikit mungkin.

---

<sup>50</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, hlm. 106.

<sup>51</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, hlm. 127.

Sebab, berdzikir secara rutin berpengaruh besar terhadap cepat atau lambatnya pemulihan mental hati yang sedang bermasalah.<sup>52</sup>

Tidak ada batasan waktu untuk berdzikir. Faktanya, Hamka mengatakan bahwa dzikir harus dilakukan baik saat duduk, berdiri, berbaring, di udara, atau di laut; apakah di rumah atau di perjalanan; apakah kaya atau miskin; sehat atau sakit; bersembunyi atau terang-terangan.

Dzikir dengan bacaan seperti tahmid, takbir, tahlil, istighfar, dan tasbih dapat membantu menyembuhkan sejumlah penyakit hati. Ketika seseorang mengucapkan dzikir ini, hatinya menjadi sehat dan tenang, sehingga tidak harus menghadapi gejolak terhadap kehidupan sekitar. Jika seorang muslim terbiasa berdzikir kepada Allah, ia akan merasa dekat dengan Allah dan mengetahui bahwa Dia mengawasi dan melindunginya. Hal itulah yang membuatnya merasa percaya diri, tenang, teguh, dan bahagia.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir pada ayat 28 dari QS. Al-Ra'd dijelaskan bahwa hati akan tenang ketika melangkah ke sisi Allah sambil mengingat betapa agungnya Dia. Dengan begitu, kita akan merasa tenang ketika

---

<sup>52</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, hlm. 127.

mengetahui bahwa hanya Allah SWT yang mampu melindungi dan menolong kita.<sup>53</sup>

Dzikir memeluk hati yang sedang bersedih dan langsung membuatnya tersenyum kembali. Ketika seseorang berdzikir, ia dibawa lebih dekat pada zat yang harus selalu diingatnya. Selain Allah, tidak ada yang layak untuk diingat.<sup>54</sup> Dzikir merupakan bagian penting dalam kehidupan, dan seseorang yang mengamalkannya secara rutin tidak akan merasa khawatir dengan kehidupan sehari-hari. Mereka tidak akan marah, iri hati, atau berprasangka buruk terhadap orang lain, dan hati mereka akan damai dan tenang.<sup>55</sup>

Dalam QS. Al-Ra'd ayat 28, kata *iḥma'anna* menambah atau menjelaskan apa arti kata sebelumnya yaitu iman. Mengetahui tentang iman saja tidak cukup untuk memiliki keimanan. Menjadi pintar saja tidak cukup untuk membawa seseorang pada tingkat keimanan terdalam. Kita akan kesulitan menemukan ketenangan hati, bahkan mungkin merasa cemas dan

---

<sup>53</sup> Ibnu Katsir al-Dimashqi, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 6, (Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo, 2002), hlm. 110.

<sup>54</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, terj. Kathur Suhardi, *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyāka Na'budu wa iyyāka Nasta'in"*, (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1999), hlm. 303.

<sup>55</sup> Al-Turmudhī, *Sunan Al-Turmudhī*, Vol. XI, (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th.), hlm. 230.

gelisah. Dengan demikian, ilmu dzikir dan ilmu keimanan harus berjalan beriringan; sadari dan renungkan kebesaran Allah. Ketika seseorang mengetahui tentang iman dan dzikir, maka hatinya akan dipenuhi kedamaian dan ketenangan.<sup>56</sup>

Abd al-Rahmān mengatakan dengan jelas bahwa hanya dzikir yang diperlukan untuk menenangkan dan mendamaikan hati. Karena itulah wajar jika hati tidak bisa menemukan ketenangan pada selain Allah SWT. Cinta (*maḥabbah*), pengetahuan (ilmu), dan dekat dengan Allah adalah hal terbaik yang bisa terjadi pada hatimu. Banyaknya dzikir yang dimiliki seseorang adalah berimbang dan didasarkan pada seberapa besar cinta dan pengetahuannya tentang Allah.

Al-Maraghi menjelaskan dzikir dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 dengan mengingat orang-orang yang berjalan menuju Allah sambil memikirkan dalil-dalil dan merenungi bukti yang kuat tentang betapa besarnya Allah kemudian menunjukkan keimanan mereka dengan beribadah kepada-Nya secara tekun. Dengan begitu, hati akan terbuka selebar-lebarnya, dan hati pun terasa lapang. Jika seseorang selalu berdzikir, maka Allah akan

---

<sup>56</sup> M. Qurasih Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 272.

memberinya cahaya keimanan yang akan menghilangkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang berdzikir sehari-hari dapat dipastikan akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik saat masih hidup maupun saat meninggal.<sup>57</sup>

Tertulis dalam kitab *Tafsīr fī Zīlāl al-Qur'ān* bahwa dzikir membuat hubungan dengan Allah, yang membuat hati tenteram. Kita merasa tenang karena kita tahu Allah bersama kita dan aman karena Allah melindungi kita. Ketika kita berdzikir, kita menjadi sangat bijak dan mengetahui bahwa segala sesuatu dalam hidup ini memiliki tujuan dan hikmahnya masing-masing yang telah direncanakan Allah untuk itu. Segala persoalan, mulai dari rezeki, ujian, dan rintangan, dikembalikan kepada Allah dengan penuh kesabaran.

Kedamaian yang dirasakan semua orang beriman melalui dzikir datangnya dari tempat yang sangat dalam yang hanya bisa dijangkau oleh orang yang beriman. Mereka dapat merasakan hakikat itu, namun mereka tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang yang tidak dapat merasakannya. Ketika mengucapkan dzikir, itu masuk jauh ke dalam

---

<sup>57</sup> Ahmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsir al-Marāghī*, Terj. Bahrūn Abu Bakar, Vol. I, (Semarang: Toha Putra, 1992), hlm. 172.

hati dan memberi perasaan baik seperti kebahagiaan, ketenangan, kedamaian hati, dan kesenangan. Dzikir ialah cara untuk berhubungan dengan Allah yang diinginkan semua orang.

Orang yang tidak dapat menemukan ketenangan hati dengan membangun hubungan dengan Allah adalah orang yang paling buruk di dunia. Demikian pula, tidak ada yang lebih buruk bagi seseorang daripada kehilangan kontak dengan kehidupan di sekitarnya karena tali kuat yang mengikatnya telah lepas.

Tidak ada orang yang lebih bahagia daripada seseorang yang hidup tetapi tidak tahu siapa dirinya, ke mana mereka pergi, atau apa arti hidup ini. Ketika seseorang berjalan keliling dunia dengan rasa takut dan gugup karena tidak lagi memiliki hubungan dengan alam semesta, tidak ada yang lebih buruk. Hal lain yang membuat hidup menjadi lebih buruk adalah seseorang yang berpisah dan harus menjalani hidup sendirian, bekerja keras dan berjuang. Dia tidak memiliki petunjuk atau penolong yang bisa menunjukkan jalannya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan mempunyai saat-saat dalam hidup mereka ketika mereka harus bergantung pada Allah untuk melindungi mereka supaya tetap tentram. Namun dalam kehidupan ini,

keperkasaan, kekuatan, dan hal-hal lain dapat menghancurkan segalanya pada suatu saat. Maka tidak ada seorangpun yang kuat hatinya kecuali dia mengingat Allah dan melakukan apa yang membuat dirinya bahagia. Ketahuilah bahwa “hanya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang”. Orang yang berserah diri dan kembali kepada Allah melalui dzikir akan diberikan tempat di sisi Allah kembali. Jika mereka berubah pikiran dan kembali dengan tujuan yang baik, dan jika mereka telah melakukan hal-hal baik dalam hidup mereka.<sup>58</sup>

## **B. Pengaruh Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder)**

Dzikir kepada Allah dalam segala bentuknya dapat menyembuhkan penyakit hati dan jiwa. *La ilaha illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah), shalawat Nabi, istigfar, sebagian nama Allah, kata “Allah,” dan kalimat lainnya digunakan dalam dzikir. Al-Qur'an dan Hadits menawarkan semua formula dzikir yang menjadi obat ini.<sup>59</sup>

Formula dzikir ada banyak sekali, dan setiap formula mempunyai pengaruh tersendiri terhadap hati dan jiwa. Itu sebabnya para mursyid sufi—

---

<sup>58</sup> Sayyid Qutub, *Tafsir fi Zilal al-Qur'an*, Vol. VII, (Jakarta: Gema Insani, 2008), hlm. 50.

<sup>59</sup> Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 119-120.

yang merupakan dokter hati dan pewaris Rasulullah dalam berdakwah, membimbing, dan mengajar—membiarkan murid-muridnya membaca formula dzikir yang berbeda-beda tergantung situasi dan kebutuhannya. Dengan cara ini, siswanya dapat bertumbuh secara spiritual di jalan menuju keridhaan Allah. Bisa dibilang, ini seperti seorang dokter yang merawat orang sakit dengan obat dan perawatan yang tepat. Kemudian dokter mengganti obatnya berdasarkan seberapa baik kondisinya. Maka, ketika seorang murid yang salih, hendaknya ia selalu berkomunikasi kepada mursyidnya agar ia dapat berbagi dan bercerita tentang apa yang ia dapatkan dalam dzikirnya, seperti manfaat ruhani yang diperolehnya, perubahan hatinya, dan ketenangan jiwa. Dengan cara ini, dia dapat melanjutkan ke langkah berikutnya menuju makrifat ketuhanan dan budi pekerti.<sup>60</sup>

Dzikir mempunyai awal dan akhir. Cinta itulah yang mengawali dzikir dan mengakhirinya. Terkadang sangat sulit untuk mengarahkan hati kepada Allah Ta'ala pada awalnya. Namun jika dilakukan karena cinta kepada Allah, maka orang yang melakukannya pasti akan mendapatkan

---

<sup>60</sup> Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, hlm. 120.

cinta dari-Nya. Boleh saja jika dzikir sudah menjadi kebiasaan, asalkan dilakukan di tempat yang sunyi dan jauh dari keramaian.<sup>61</sup>

Jadi, dzikir yang dilakukan secara dawam (terus-menerus) akan berbuah cinta kepada-Nya dan dengan demikian pun Allah Swt akan semakin cinta kepadanya. Maka dzikir pun akan kian menjadi kebiasaan. Kita harus ingat bahwa hubungan dengan dunia akan berakhir dengan datangnya ajal. Maka jangan mengingkari bahwa dzikir kepada Allah akan menyertai kita bahkan setelah meninggalkan dunia yang sementara ini.

Pembagian dzikir secara garis besar meliputi:

1. Dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati.
2. Dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal dengan mengingat kebesaran Allah.<sup>62</sup>

Dzikir memegang peranan yang sangat penting dalam proses “penyucian jiwa atau *tazkiyat al-nafs*”. Pengaruh yang timbul dari berdzikir secara konstan ini akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah,

---

<sup>61</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Buku Ketiga*, (Bandung: Marja, 2014), hlm. 87.

<sup>62</sup> Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 88.

kadang-kadang tanpa sadar dapat saja berbuat maksiat. Namun manakala ingat kepada Tuhan kemudian mengucapkan zikir, kesadaran sebagai hamba Tuhan akan segera muncul Kembali.<sup>63</sup>

Dalam dunia kuno, sifat manusia dipandang sebagai manifestasi dari jiwa atau psikis (*psyche*). Persoalan-persoalan manusia dengan demikian secara mendasar dipandang bersifat spiritual, menjadi berpikir tentang psikopatologi secara harfiah berarti “penyakit kejiwaan”, dan diagnosis penyembuhannya atau psikoterapi merupakan urusan menteri agama yang menangani bukan hanya masalah penyembuhan, tetapi juga dalam memerangi dosa yang diderita oleh jiwa manusia.<sup>64</sup>

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mengingatkan seseorang hamba bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah swt. Sehingga dzikir mampu memberi sugesti untuk kesembuhannya. Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxation therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan

---

<sup>63</sup> Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013), hlm. 149.

<sup>64</sup> Helen Graham, *Psikologi Humanistik*, penerjemah Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 77.

upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat melalui pengurangan psikologis.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, zikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme harapan kesembuhan). Dua hal ini amat penting bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya bagi kejiwaan. Dari segi hipnotis, yang menjadi landasan dasar teknik terapi sakit jiwa. Bila dzikir itu dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan manusia yang menderita penyakit.<sup>65</sup>

Dengan agama telah tergantikan oleh sains, jiwa digantikan dengan pikiran, yang akan memberi jalan bagi fungsi otak, kemudian gangguan mental (mental disorder) dipandang sebagai penyakit mental, dan psikoterapi sebagai penanganannya, menjadi bagian ilmu ilmu penting.

Dengan kata lain, pribadi-pribadi dianggap sakit secara mental, dan

---

<sup>65</sup> Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2004), hlm. 63.

diperlakukan demikian bukan karena penyakit-penyakit fisik, melainkan mereka telah berdosa dengan tidak menyesuaikan diri dengan norma masyarakat. Seperti dalam surah Al-ankabut ayat 45, “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab(al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Dengan demikian, manakala seseorang berdzikir kepada Allah, dengan tasbih, tahlil, takbir atau berdzikir dalam keadaan shalat, berdoa, membaca al-Quran, maka Allah juga akan ingat kepadanya dengan dzikir yang lebih besar dari pada dzikir yang mereka lakukan kepada Allah. Allah pun akan membanggakan itu kepada para malaikat, maka turunlah hidayah rahmat, dan maghfirah kepada sang Maha Kuasa. Ia akan di beri keistimewaan sepanjang hidupnya dan menjadi orang pilihan hingga pada hari kiamat. Dengan dzikir pula, hati dapat menjadikan hati mengkilap, menjadi bersih dari kotoran.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah penulis menguraikan hal-hal yang berkenaan dengan permasalahan yang dibahas dalam penulisan skripsi ini, dapat diambil kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah. Kemudian sebagai masukan, akan dikemukakan juga beberapa saran.

1. Ayat Al-Quran yang mengandung petunjuk tentang dzikir sebagai penyembuh antara lain terdapat dalam Surah Ar-Ra'd (13:28)"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir, atau mengingat Allah, adalah cara untuk menenangkan hati dan jiwa. Ketika seseorang mengingat Allah dengan penuh keikhlasan dan khusyuk, hal itu dapat membawa ketenangan dan kesembuhan bagi jiwa yang gelisah atau terluka. Dzikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menumbuhkan kekuatan

spiritual yang dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai masalah emosional dan psikologis.

2. Pengaruh psikoterapi dzikir terhadap gangguan mental pada manusia dapat bervariasi tergantung pada individu, jenis gangguan mental, dan implementasi metode dzikir yang dilakukan. Meskipun psikoterapi dzikir dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi beberapa individu, penting untuk diingat bahwa gangguan mental seringkali kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistik. Psikoterapi dzikir dapat menjadi salah satu bagian dari perawatan yang komprehensif, tetapi dalam banyak kasus, mungkin juga diperlukan intervensi medis dan psikologis lainnya. Sebelum mengadopsi psikoterapi dzikir atau metode spiritual lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental yang terlatih.

## **B. Saran**

Setelah membahas meneliti, zikir sebagai psikoterapi terhadap penyakit gangguan mental manusia menurut al-Quran, masih terdapat kekurangan di sana-sini. Oleh karena itu, dalam menyusun skripsi ini

penulis perlu mengemukakan beberapa saran yang dapat memberikan tambahan lebih lanjut. Adapun saran-saran tersebut adalah :

1. Diharapkan kepada para dosen agar dapat memberikan penjelasan lebih lanjut dan lebih akurat mengenai zikir sebagai psikoterapi beserta penyakit gangguan mental dalam al-Quran, agar para penuntut ilmu lebih mengetahui dan mendapatkan tambahan dalam pembelajaran ilmu tafsir al-Quran.
2. Semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi penulis sendiri. Semoga dapat menambah penambahan mengenai zikir sebagai psikoterapi penyakit gangguan mental pada manusia. Untuk menjadikan tulisan dan penelitian saya lebih baik, maka diharapkan masukan dan penambahan agar tulisan ini lebih baik kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Surabaya: Fajar Pustaka. 2004.
- Agustian. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jakarta: Arga. 2001.
- Al-Damashqi, Ibnu Katsir. *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 6. Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo. 2002.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya' Ulumuddin Buku Ketiga*. Bandung: Marja. 2014.
- Al-Islam. *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.
- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. *Madarij al-Salikin*, terj. Kathur Suhardi, *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyaka Na'budu wa iyyāka Nasta'in"*. Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1999.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*, Terj. Bahrun Abu Bakar, Vol. I. Semarang: Toha Putra. 1992.
- Al-Turmudhi, *Sunan Al-Turmudhi*, Vol. XI. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th
- Amaliya, Nila Khoirul. "Adversity Quotient Dalam Al-Qur'an", *Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan*, Vol. 12, No. 2, (2017): 250, <https://doi.org/10.37680/adabiya.v12i2.16>.

- Anshori, M. Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf atas Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2001.
- Fahmi, Musthafa. *Kesehatan Jiwa; Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Terj. Zakiah Deradjat, Cet. I, (Jakarta: Bulan Bintang. 1977.
- Fordman, Frieda. *Pengantar Psikologi Carl. G. Jung*, (Jakarta: Bhatara Karya Aksara, 1988), hlm. 69.
- Graham, Helen. *Psikologi Humanistik*, penerjemah Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.
- Hairina, Yulia, dan M. Mubarak, “Penerapan Psikologi Islam dalam Praktik Profesi Psikologi Muslim”, *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 3, No. 1, (2020): 52, <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i1.4132>.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. XIII-XIV .Jakarta: Pustaka Panjimas. 2008.
- Harun, Dudung Abdullah. *Bimbingan Dzikir Orang Sakit Dan Amalan Menuju Husnul Khotimah*. Jakarta: Kalam Mulia. 1992.
- Hawari, Dadang. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa. 1997.

Hidayat, Hayat. *99 Renungan Harian untuk Setiap Muslim Sepanjang Masa*.

Surakarta: Ziyad. 2014.

Isa, Syaikh Abdul Qadir. *Hakekat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press, 2005.

Julianto, Very, dan Subandi, “Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, (April 2015): 46, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>.

Kamila, Aisyatin “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan”, *Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 4, No. 1 (2020): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.

Kartono, Kartini *Psikologi Abnormal*. Bandung: Alumni. 1995.

Kementerian Agama RI. *Al-Quran Dan Terjemahnya*. Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press. 1993.

Kementrian Agama Republik Indonesia. *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*,. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012.

Kumala, Olivia Dwi, Ahmad Rusdi, dan Rumiani. “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 11, No. 1 (2019): 43-54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.

- Mahmud, Abdul Halim. *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*. Jakarta: PT. Mizan Publika. 2004.
- Marhianto, Bambang. *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: CV Bintang Pelajar.
- Masyur, Kahar. *Membina Moral dan Akhlak*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 1994.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2006.
- Nababan, Willy Medi Christian, “Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja”, *Kompas*, 1 Februari 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>.
- Naufal, Abdurrazak. *Sentuhan Kalbu Mu'min*. Bandung: Dipenogoro. 1982.
- Nurhakiky, Sri Mulya, *Konsep Psikoterapi Dalam Al-Quran (Kajiaan Tafsir Tematik)*, Skripsi. Fakultas Ushuluddin Institut Al-Qur'an Jakarta. (2014), <https://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/640>.
- Pasiak, Taufiq. *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dalam Al-Quran*. Bandung: Mizan Pustaka. 2002.
- Pranowo, Hadi. *Depresi dan Solusinya*. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014.
- Qutub, Sayyid. *Tafsīr fī Zilāl al-Qur'ān*, Vol. VII. Jakarta: Gema Insani. 2008.

- R. Rojaya dan Aceng Wandi Wahyudin. "Dzikir Jahar Sebagai Psikoterapi",  
*Istiqomah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, Vol. 1, No. 2: 59-75,  
<https://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqamah/article/view/250>.
- Safrihsyah. *Psikologi Ibadah dalam Islam*. Banda Aceh: Ar-Raniry Press. 2013.
- Sari, Maula. *Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Quran*, Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. UIN Ar-Raniry Darussalam Aceh. (2018), <https://repository.ar-raniry.ac.id/6023/>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati. 2006.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1996.
- Sholichatun, Yulia. *Psikologis Klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2007.
- Siregar, Rifay. *Memahami Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Bina Ilmu. 1984.
- Solihin, M. *Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2005.
- Subandi, M.A. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2002
- Takariawan, Cahyadi dan Ghazali Mukri, *Kitab Tazkiyah*, (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah). Solo: Era Intermedia. 2003.

Thalbah, Hisham. *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadist, Jilid 4 Psikoterapi*

*Islam*. Jakarta: Sapta Sentosa. 2008.

Wazaf, Abdullah Al dan Ahmad Salamah, *Pokok-Pokok Keimanan*. Bandung:

Trigenda Karya. 1994.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
**FAKULTAS SYARIAH**

Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/Ak-XVI/S/II/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)  
Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/Ak-XIV/S/1/III/2011 (Hukum Bisnis Syariah)  
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399  
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

**BUKTI KONSULTASI**

Nama : Oktana Dipenta Amrullah  
NIM/Jurusan : 200204110018/ Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Dosen Pembimbing : Ali Hamdan, Lc., M. A., Ph. D.  
Judul Skripsi : Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder) Menurut Al-Qur'an

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	12 September 2023	ACC Judul	A
2.	19 September 2023	ACC BAB I	A
3.	20 September 2023	ACC BAB II	A
4.	20 September 2023	ACC BAB I-II	A
5.	26 September 2023	ACC Proposal Skripsi	A
6.	29 Februari 2024	ACC BAB III	A
7.	29 Februari 2024	ACC BAB IV	A
8.	29 Februari 2024	ACC BAB I-IV	A

Malang, 28 Februari 2024  
Mengetahui  
a.n Dekan  
Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan  
Tafsir

Ali Hamdan, Lc., M. A., Ph. D.  
NIP 197601012011011004

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### A. Identitas Diri

Nama : Oktana Dipenta Amrullah  
Tempat, Tanggal lahir : Malang, 25 Oktober 2002  
Alamat Rumah : Perumahan Bumiayu C. 16, Bumiayu,  
Kedungkandang, Kota Malang, Jawa  
Timur, Kode Pos 65135  
Nama Ayah : Mochammad Machfut Sandi Yunus  
Nama Ibu : Sriani  
E-mail : [oktanadipenta@gmail.com](mailto:oktanadipenta@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

Sekola Dasar Plus Qurrata A'yun (2008-2014)  
Madrasah Tsanawiyah Attaraqie (2014-2017)  
Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Malang (2017-2020)

#### Pendidikan Non-Formal

Pesantren Roudhotul Jannah (2014-2019)