

**TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL  
DI PANTI REHABILITASI PONDOK TETIRAH DZIKIR YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:  
Luluk Khoirunnisa'  
NIM 17102020015**

**Dosen Pembimbing:  
Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd.  
NIP. 196105201989031002**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengkoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Luluk Khoirunnisa  
NIM : 17102020015  
Judul Skripsi : Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Daakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 18 November 2020

Mengetahui:  
Ketua Jurusan

Slamet, S.Ag., M.Si.,  
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd  
NIP. 19620520 198903 1 002

## SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luluk Khoirunnisa'  
NIM : 17102020015  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya. Seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran serta Ridho Allah SWT.

Yogyakarta,

Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Luluk Khoirunnisa'  
NIM. 17102020015

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luluk Khoirunnisa'  
NIM : 17102020015  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi penulis yang berjudul : Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta,

Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Luluk Khoirunnisa'  
NIM. 17102020015





## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1023/Un.02/DD/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : **TERAPI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI PANTI REHABILITASI PONDOK TETIRAH DZIKIR YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LULUK KHOIRUNNISA  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020015  
Telah diujikan pada : Kamis, 26 November 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Drs. Muhammad Hafid, M.Pd  
SIGNED

Valid ID: 5f699fa146198



Penguji I  
Dr. Muhsin, S.Ag., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5f6ea805818



Penguji II  
Dr. H. Rifa'i, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5f6d1a691e3e9



Yogyakarta, 26 November 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 5f692cb457819

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan ketulusan serta keikhlasan hati, karya ini penulis persembahkan untuk kedua orangtua yang saya cintai:

Bapak Jabun Zainuddin dan Ibu Komariyah yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dengan penuh kasih sayang dan cinta.



## MOTTO

Gunakanlah dua cermin:

Satu cermin untuk melihat kekuranganmu,

Satu lagi untuk melihat kelebihan orang lain.

(@gusmusgusmu: Twitter, 11 Januari 2013)\*



---

\* Abdul Wahid, *Karena Kau Manusia, Sayangi Manusia*, (Yogyakarta: Diva Press, 2018), hlm. 151.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillahirabbail'amin*, rasa syukur kepada Dzat Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat dan pertolongan-Nya, skripsi ini dapat selesai berkat usaha, do'a, dan kerja keras serta ridha-Nya. Shalawat serta salam tak lupa selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, yang kita nanti-nantikan syafa'atnya baik di dunia hingga di akhirat kelak.

Skripsi dengan judul “Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta” disusun guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selain itu, penulisan skripsi ini berguna untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan jenjang S1 di program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam bentuk karya tulis.

Selama dalam penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini hingga selesai, baik berupa dukungan moril, materil, dan doa serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah membalas semua kebaikan dengan limpahan rahmat serta dimudahkan segala urusannya. Tak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, S.Ag. MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.




3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si. selaku Kepala Program Studi (Kaprosdi) Bimbingan Konseling Islam.
4. Bapak Drs. Muhammad Hafiun, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang memberikan bimbingan dan arahan dalam proses menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Orang tua tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tiada tara dari kecil hingga saat ini.
7. Saudara-saudaraku Indah Putru Rahmawati, Nur Suci Lestari dan Muhammad Zainuddin yang turut serta dalam memberikan dukungan dan motivasi.
8. Vita, Defi, Ilda, Binti, Toviyani, yang selalu memberikan support serta menjadi teman dalam kegundahan akademik.
9. Komandan (Bangkit Kurniadi Anshor) yang telah menemani dan mensupport dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman BKI 2017 Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
11. Teman-teman IPNU dan IPPNU PAC Karanggede serta teman-teman Mitra Ummah yang telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 1 November 2020

Penulis,



Luluk Khoirunnisa'



## ABSTRAK

LULUK KHOIRUNNISA'. NIM (17102020015). Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas: Dakwah dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya jumlah santri penyandang masalah kejiwaan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta yang sebelumnya pernah melakukan pengobatan secara medis. Secara medis, mereka sulit untuk disembuhkan bahkan seringkali pihak rumah sakit sudah angkat tangan dalam menanganinya. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir memberikan intervensi yang berbeda, intervensi yang diberikan kepada korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan yaitu dengan pendekatan agama melalui dzikir. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis bagaimana langkah-langkah pelaksanaan terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian lapangan. Subjek dalam penelitian ini adalah 1 pengasuh Pondok, 1 pembimbing, dan 1 santri penyandang masalah kejiwaan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Sedangkan, yang menjadi objek penelitian ini adalah langkah-langkah terapi dzikir di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara deskriptif kualitatif, data yang diperoleh disusun dan diklasifikasikan sesuai tema sehingga mampu menjawab rumusan masalah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah terapi dzikir dengan melalui tiga langkah yaitu langkah *takhalli*, langkah *tahalli*, langkah *tajalli*. Kata Kunci: terapi dzikir, kesehatan mental.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	ii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Kerangka Teori .....	13
H. Metode Penelitian .....	33
BAB II GAMBARAN UMUM LANGKAH-LANGKAH TERAPI DZIKIR DI PANTI REHABILITASI PONDOK TETIRAH DZIKIR YOGYAKARTA.....	41
A. Gambaran Umum Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.....	41
B. Langkah-langkah Terapi Dzikir.....	47
C. Profil Subjek .....	48

<b>BAB III LANGKAH-LANGKAH TERAPI DZIKIR</b>	
<b>UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL</b>	
<b>DI PANTI REHABILITASI</b>	
<b>PONDOK TETIRAH DZIKIR YOGYAKARTA.....</b>	<b>50</b>
A. Langkah Takhalli.....	52
B. Langkah Tahalli.....	54
C. Langkah Tajalli .....	71
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran .....	75
C. Kata Penutup .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Organisasi .....	44
------------------------------------	----



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul "Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta". Untuk menghindari terjadinya kebiasaan dalam penafsiran judul ini, maka akan diuraikan pengertian dari istilah-istilah yang terdapat dalam judul tersebut :

#### 1. Terapi Dzikir

*Therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab terapi sepadan dengan "*al-istisyfa*" yang berasal dari kata "*syafa –yasyfi – syifa*" yang artinya menyembuhkan.<sup>2</sup> Terapi juga diartikan sebagai upaya yang sistematis dan terencana dalam menyembuhkan, memelihara dan meningkatkan kondisi manusia agar tetap sehat baik jasmani maupun rohaninya.

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu "*Dzakara-Yadzku-Dzikran*" yang artinya menyebut, mengingat dan mengucapkan.<sup>3</sup> Menurut Hasbi Ash-Syiddieqy dalam Manshur El-Mubarak pengertian dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca tasbeeh (*subhanallah*), tahlil

---

<sup>2</sup> M. Sholihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Pustaka Setia, 2004) hlm. 32-33

<sup>3</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia* (Jakarta: Yayasan Penerjemah dan Penafsiran Al-Quran, 1973) hlm. 69.

(*laailaaha illallah*), tahmid (*alhamdulillah*), taqdis (*qudduusun*), takbir (*Allahu akbar*), hauqalah (*laa haula walaa quwwata illa billaah*), hasbalah (*hasbiyallah*), membaca basmalah (*bismillahir rahmaanir rahiim*), membaca Al-Qur'an, berdoa dan lain-lain.<sup>4</sup> Sedangkan pendapat Hasan Al-Bana mengenai dzikir adalah semua hal yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan diri kita dekat dengan Tuhan adalah berdzikir.<sup>5</sup>

Dari pengertian di atas dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud terapi dzikir adalah proses pelaksanaan pengobatan atau penyembuhan dengan kalimat-kalimat *tayyibah* atau hal-hal yang dapat mendekatkan diri kepada Tuhan.

#### 1. Meningkatkan Kesehatan mental

Kata meningkatkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah menaikkan, mempertinggi, dan mengangkat diri.<sup>6</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari berbagai gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).<sup>7</sup>

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>8</sup>

---

<sup>4</sup> Manshur El-Mubarak, *Doa Dzikir Harian Khusus Ibu Hamil*, (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2014) hlm. 4.

<sup>5</sup> Ahmad Syafi'i, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa* (Surabaya: Bina Ilmu, 1985) hlm. 15.

<sup>6</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 534.

<sup>7</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1979) hlm. 11.

<sup>8</sup> *Ibid.*, hlm. 13

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud meningkatkan kesehatan mental dalam penelitian ini adalah menaikkan keharmonisan dan fungsi jiwa pada individu sehingga mampu menerima dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan dalam hidupnya.

## 2. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir merupakan suatu Lembaga Kesejahteraan Sosial (LKS) sebagai lembaga yang memberikan layanan sosial kepada masyarakat luas. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir bertempat di Jl. Wonosari KM 10, Kuton, Tegaltirto, Berbah, Sleman, DI Yogyakarta. Pondok Tetirah Dzikir berada di pertengahan sawah dengan akses jalan kecil untuk menuju ke pondok. Bangunannya jauh dari pemukiman masyarakat dan dikelilingi oleh sawah dan sungai di sekitarnya. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir merupakan tempat yang bernuansa pesantren dan seluruh santrinya adalah para korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah di atas, maka yang penulis maksud dari judul “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta” adalah pengobatan atau penyembuhan dengan kalimat-kalimat *tayyibah* atau ibadah-ibadah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah dalam upaya menaikkan keharmonisan dan fungsi-fungsi jiwa pada individu di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

### **B. Latar Belakang Masalah**

Manusia memiliki latar belakang permasalahan yang berbeda-beda. Permasalahan manusia semakin hari akan semakin kompleks dan rumit, baik

persoalan yang berhubungan dengan individu, keluarga, pekerjaan, ekonomi, keagamaan dan permasalahan umum lainnya. Permasalahan manusia yang semakin hari semakin kompleks dan rumit akan mempengaruhi ketenangan hidup seseorang. Hambatan-hambatan yang dialami manusia atas keinginan-keinginan yang ingin dicapai dalam hidupnya akan membawa seseorang dalam kegelisahan, kekecewaan, kecemasan dan ketidak tenangan hati dan fikiran.

Perasaan-perasaan yang dirasakan seperti kecewa, cemas, gelisah dan putus asa yang semakin hari semakin banyak dirasakan oleh masyarakat akibat tuntutan hidup di era modern yang semakin tinggi akan menimbulkan perasaan negatif. Perasaan seperti itu yang tidak dilandasi pegangan hidup atau prinsip hidup yang jelas dan kuat akan membuat manusia mengalami kegoncangan jiwa yang begitu hebat. Kegoncangan jiwa yang begitu hebat akan mengakibatkan terganggunya kesehatan mental pada manusia yang menyebabkan banyaknya orang yang mengalami gangguan kejiwaan.

Setiap manusia memiliki keinginan untuk memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Jasmani yang sehat ditandai dengan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa adanya keluhan. Sedangkan, rohani yang sehat ditandai dengan perasaan tenang, aman, nyaman dan selalu berprasangka baik terhadap segala keadaan. Manusia yang terpenuhi kesehatan jasmani dan rohaninya, itulah manusia yang memiliki kesehatan mental. Individu yang tidak sehat jasmani dan rohaninya tentu akan mempengaruhi pola kehidupan dan perilaku sosialnya terhadap lingkungan.

Menurut Zakiah Daradjat bahwa jiwa manusia membutuhkan agama, dalam pandangan Zakiah Daradjat manusia memiliki dua golongan kebutuhan, yaitu:



1. Kebutuhan primer, kebutuhan jasmaniah (makan, minum, seks dan sebagainya).
2. Kebutuhan rohaniah (*psychis dan social*).<sup>9</sup>

Agama menjadi alat untuk tetap menjaga kestabilan jasmani dan rohani manusia sebagai upaya menjaga kesehatan mental individu. Allah telah menjamin segala sesuatu bagi semua manusia dan manusia tidak dapat menghindar dari takdir yang Allah tentukan. Agama juga memiliki posisi sebagai pemilik nilai-nilai kehidupan bagi manusia, agama memiliki aturan-aturan bagi perilaku manusia dalam menjalani kehidupan.

Agama telah memberikan petunjuk bagi manusia bagaimana cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Manusia yang taat pada ajaran agama akan meraih kesehatan jasmani dan rohani, sedangkan manusia yang menghiraukan petunjuk agama akan mudah terkena penyakit hati yang dapat mengganggu kesehatan mental dan jiwa manusia. Maka dibutuhkan sebuah konsep yang dapat membantu manusia saat dalam keterpurukan akibat urusan-urusan dunianya. Perlu adanya langkah-langkah sebagai cara yang dapat menjadi penawar bagi manusia yang telah terganggu kesehatan mental dan jiwanya, pendekatan-pendekatan agama yang dapat membuat manusia semakin memahami petunjuk hidup dalam agama dan memahami tujuan dari kehidupannya.

Terapi Islami yang dapat digunakan sebagai penyembuhan psikopatologi baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, maupun penyakit manusia modern sekarang ini, sebagaimana ungkapan Ali bin Abi Thalib antara lain adalah :

---

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 80.

1. Membaca Al-Qur'an sambil mencoba memahami artinya.
2. Melakukan shalat malam.
3. Bergaul dengan orang baik dan saleh.
4. Puasa.
5. Dzikir malam hari yang lama.<sup>10</sup>

Allah SWT berfirman :

ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِّنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ٥٢

“karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-Ku).”(QS. Al- Baqarah : 52).<sup>11</sup>

لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِّنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ  
وَأَذْكُرُوهُ كَمَا هَدَيْتُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِّن قَبْلِهِ لَمِن الضَّالِّينَ ١٩٨

“Berdzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya kepadamu. Sesungguhnya kamu sebelum itu benar-benar termasuk orang-orang yang sesat.”(QS. Al- Baqarah: 198).<sup>12</sup>

Ayat di atas menegaskan bahwa dzikir merupakan sebuah cara yang bersumber dari Allah. Allah memberikan pujian terhadap hamba-Nya yang selalu berdzikir kepada-Nya. Dzikir di sini diposisikan sebagai kehidupan hati yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan dalam kehidupan manusia. Muhammad Luqman Hakim dalam bukunya Teosofia Dzikrullah Menyelami Makna Filosofis-Sufistik Zikir mengemukakan bahwa dzikir kepada Allah (*dzikrullah*) menempati posisi sentral amaliah jiwa hamba Allah yang beriman, karena dzikrullah adalah keseluruhan getaran hidup yang digerakkan oleh kalbu dan totalitas Ilahi. Totalitas inilah yang kemudian mempengaruhi

<sup>10</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012), hlm. 60

<sup>11</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: Syaamil Cipta Media, 2005), hlm. 152.

<sup>12</sup> *Ibid.*, hlm. 198.

aktivitas gerak-gerak kediaman serta kontemplasi seorang hamba, dan saat-saat hamba tersebut istirahat dalam tidurnya.<sup>13</sup>

Musfir bin Said Az-Zahrani dalam bukunya *Konseling Terapi* mengemukakan bahwa indikasi kesehatan mental menurut Islam dapat diketahui dengan beberapa hal, salah satunya dapat dilihat pada aspek spiritualitasnya, hubungan antara hamba dengan Tuhannya, konsisten dalam beribadah, menerima takdir, merasa dekat dengan Allah, hidup dengan harta yang halal, dan selalu berdzikir kepada Allah.<sup>14</sup> Melakukan dzikir sama nilainya dengan melakukan terapi relaksasi (*relaxation therapy*) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien cara Ia harus beristirahat, bersantai, melalui pengurangan ketegangan dan tekanan psikologis.<sup>15</sup>

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta merupakan salah satu Pondok Rehabilitasi bagi orang-orang pecandu narkoba dan psikotropika, *schizophrenia*/gila, depresi, konflik keluarga, gangguan kejiwaan dan kasus lain yang mengakibatkan kesehatan mental terganggu. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir berada di Kuton, Tegaltirto, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir merupakan salah satu cabang dari Pondok Suryalaya yang ada di Tasikmalaya, pengasuh Pondok Tetirah Dzikir merupakan alumni dari Pondok Suryalaya.

Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir merupakan pondok pesantren khusus bagi orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan dan korban

---

<sup>13</sup> Muhammad Luqman Hakim, *Teosofia Zikrullah Menyelami Makna Filosofi-Sufistik Zikir*, (Jakarta: Serambi, 2000), hlm. 11

<sup>14</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 450.

<sup>15</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 78

NAPZA, serta kasus-kasus lain yang menyebabkan kesehatan mental terganggu. Semakin hari semakin meningkat jumlah santri dengan masalah kejiwaan. Sebelumnya mereka pernah melakukan pengobatan secara medis, tetapi tidak menemukan kesembuhan bahkan malah semakin parah. Pengobatan bagi santri di Pondok Tetirah Dzikir adalah dengan cara pendekatan agama, seperti shalat, mengaji, dzikir, dan kegiatan keagamaan lainnya.

Pondok Tetirah Dzikir sama sekali tidak menggunakan obat-obat secara medis sebagai obat penenang. Pendekatan agama yang begitu kental dan diberikan secara konsisten dapat membuat penderita gangguan jiwa dan pecandu narkoba dapat kembali menjadi pribadi yang sehat mentalnya serta mampu untuk melakukan interaksi sosial dengan masyarakat kembali. Selain itu, mereka juga menjadi lebih dekat dengan Allah dan lebih taat terhadap ajaran agamanya.

Terapi dzikir dengan pendekatan agama ini dapat digunakan untuk terapi terhadap gangguan jiwa dan gangguan mental lainnya. Khususnya terapi dzikir yang ada di Pondok Tetirah Dzikir ini merupakan salah satu alternatif yang sangat baik digunakan untuk penyembuhan segala penyakit tanpa adanya efek samping. Salah satu penyebab seseorang mengalami gangguan jiwa atau gangguan mental adalah karena jauh dengan ajaran agama (Tuhannya). Maka dari itu, perlu adanya langkah-langkah untuk memberikan intervensi terhadap para korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan yang tidak menciptakan ketergantungan terhadap obat-obatan medis serta mampu mengembalikan kesadaran mereka secara utuh.

Terapi dzikir secara langsung akan memberikan sentuhan terhadap hati dan fikiran seseorang. Dzikir merupakan sarana meditasi yang sangat baik

dengan melatih fokus hati dan pikiran untuk mengingat Allah. Meditasi yang baik akan membawa seseorang dalam ketenangan secara emosional, dalam meditasi tersebutlah seseorang dapat menjernihkan hati dan pikiran untuk meningkatkan kesehatan mentalnya yang selama ini dipenuhi dengan masalah-masalah yang mengganggu hati dan pikirannya.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana langkah-langkah terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis langkah-langkah terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritik dan manfaat praktis sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritik**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan, wawasan, serta kepustakaan bagi Bimbingan Konseling Islam terutama yang berhubungan dengan Terapi Islam salah satunya dengan melalui terapi dzikir.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dalam penelitian ini untuk meningkatkan



penyembuhan dengan pendekatan keagamaan melalui terapi dzikir dan memberikan gambaran terhadap masyarakat tentang langkah-langkah terapi dzikir yang dilakukan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta untuk meningkatkan kesehatan mental.

## F. Kajian Pustaka

Dalam penelitian ini penulis melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini, beberapa penelitian ditemukan antara lain :

*Pertama*, skripsi karya Muhammad Ulil Arham (2015) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al-Qadir Cangkringan Yogyakarta”.<sup>16</sup> Subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ulil Arham adalah 3 santri di PP. al-Qadir yang mengikuti penyembuhan kejiwaan dengan terapi spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menghilangkan rasa cemas, gundah, kesulitan dan depresi. Sehingga, mendatangkan ketenangan dan ketentraman pada santri yang memiliki gangguan jiwa.

*Kedua*, skripsi karya Khoerul Bakhri (2016) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “Terapi Dzikir dalam Mengatasi Perilaku Delinkuensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al- Muhammadiyah Yogyakarta)”.<sup>17</sup> Subjek

---

<sup>16</sup> Mohammad Ulil Arham, *Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al- Qadir Cangkringan Yogyakarta*, skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

<sup>17</sup> Khoerul Bakhri, *Terapi Dzikir dalam Mengatasi Perilaku Delinkensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al- Muhammadiyah Yogyakarta)*, skripsi tidak diterbitkan,

dalam penelitian ini adalah jama'ah thoriqot dan Mursyid Thoriqot Dusuqiyah Al- Muhammadiyah. Penelitian ini menggunakan metode keualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manfaat terapi dzikir dapat mengembalikan syaraf-syaraf yang telah rusak, menghilangkan rasa cemas, gundah, gelisah, dan susah dan juga untuk mengetes tingkat delinkuensi.

*Ketiga*, skripsi karya Nur Heni (2017) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga dengan judul “Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat”.<sup>18</sup> Hasil penelitian ini adalah pendapat Zakiah Daradjat mengenai kesehatan mental. Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

*Keempat*, skripsi karya Muslihun (2013) Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta dengan judul “Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari”.<sup>19</sup> Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa menurut Zakiah Daradjat perawatan gangguan jiwa adalah dengan memaksimalkan terapi psikologis melalui aspek kognitif, afektif, dan konasi. Sementara itu, menurut Dadang Hawari memberikan empat langkah penanggulangan untuk penyembuhan gangguan jiwa yaitu terapi psiko farmaka dengan pengobatan secara medis.

---

(Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016).

<sup>18</sup> Nur Heni, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*, (Salatiga: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2017).

<sup>19</sup> Muslihun, *Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari*, (Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2013).

Terapi sosial berupa suportif, re-edukatif, kognitif, psikodinamik, perilaku dan keluarga. Terapi sosial dengan menggunakan SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity dan Threat*). Terapi psikoreligius dengan memperkuat iman dengan melakukan ritual keagamaan dan memperdalam rukun iman.

*Kelima*, Jurnal karya Massuhartono dan Mulyanti (2018) UIN Sulyhon Thaha Saifuddin Jambi dengan judul “Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa”.<sup>20</sup> Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dalam pelaksanaan terapi religi melalui dzikir di Instalasi Rehabilitasi Mental adalah dengan menggunakan 2 metode yaitu terapi kelompok dan terapi langsung. Metode terapi kelompok adalah metode yang dilaksanakan beberapa rehabilitant dengan satu terapis sedangkan terapi langsung adalah terapi yang dilakukan dengan cara membimbing secara perorangan yang dilakukan oleh terapis yang dibantu oleh para seluruh komponen rumah sakit.

Dari beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang di angkat oleh penulis tersebut di atas, ada beberapa hal yang menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Pada penelitian terdahulu, isi dari pokok pembahasannya antara lain tentang pendapat para ahli mengenai variabel yang diangkat, mengetahui pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya dan mengetahui metode variabel yang diangkat. Berbeda dengan kelima penelitian tersebut, penelitian yang penulis lakukan membahas tentang langkah-langkah terapi dzikir sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

---

<sup>20</sup> Massuhartono & Mulyanti, *Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa*, (Jambi: UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, 2018).

## G. Kerangka Teori

### 1. Tinjauan Terapi Dzikir

#### a. Pengertian Terapi Dzikir

Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu “*Dzakara-Yadzku-Dzikran*” yang artinya menyebut, mengingat dan mengucapkan.<sup>21</sup> Kata dzikir secara harfiah berarti ingat, mengingat.<sup>22</sup> Menurut Hasbi Ash-Syiddieqy pengertian dzikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca tasbih (*subhanallah*), tahlil (*laa ilaaha illallah*), tahmid (*Alhamdulillah*), taqdis (*quddusun*), takbir (*Allahu akbar*), haulah (*laa haula wala quwwata illa billaah*), hasbalah (*hasbiyallah*), membaca basmalah (*bismillahir rahmaanir rahiim*), membaca Al-Qur’an, berdoa dan lain-lain.<sup>23</sup>

Al-Thabathaba’i mengemukakan dua makna yang terkandung dalam dzikir. Pertama, kegiatan psikologis seseorang memiliki makna terhadap sesuatu karena adanya pengetahuan yang dimilikinya atau ia berusaha menghadirkannya (*istikhdar*). Kedua, hadirnya sesuatu pada hati dan ucapan seseorang, dzikir dalam hati yang disebut dengan dzikir *qalb* dan dzikir dengan ucapan disebut dzikir lisan.<sup>24</sup> Jadi, dzikir bisa berupa segala sesuatu yang berhubungan dengan pengalaman dan juga kesadaran yang timbul dari manusia itu sendiri.

Dzikir menurut istilah adalah segala sesuatu bentuk komunikasi seorang hamba dengan sang *Khaliq* untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada-Nya dengan cara mengumandangkan takbir, tahmid, tasbih,

<sup>21</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab...*, hlm. 69.

<sup>22</sup> Husen Al-Habsyi, *Kamus Al-Kautsar*, (Bangil: YAPI, 1985), hlm. 113.

<sup>23</sup> Manshur El-Mubarak, *Do’a Dzikir Harian...*, hlm. 4.

<sup>24</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik Untuk...*, hlm. 77.

memanjatkan doa, membaca Al-Qur'an, dan lain-lain yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, baik sendiri atau berjamaah, dengan aturan-aturan yang telah ditentukan.<sup>25</sup> Menurut kamus tasawuf menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjukkan setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal bagi seseorang yang berjalan menuju Tuhan (Suluk).<sup>26</sup> Dzikir merupakan cara manusia untuk selalu menghubungkan dirinya kepada Allah, selalu menyertakan Allah dalam segala hal dan merasa bahwa Allah selalu ada dalam keadaan apa pun di mana pun.

Dzikir adalah ruh dari amal saleh manusia. Apabila suatu amal saleh terlepas dari dzikir, maka seperti jasad yang tidak ada ruhnya.<sup>27</sup> Manusia memiliki ruh yang berada dalam jasad manusia, ruh pada manusia memerlukan makanan berupa sentuhan-sentuhan rohani yang dapat menghubungkan ruh dengan sang Pencipta. Dzikir mendekatkan manusia kepada Allah dan Allah akan senantiasa dekat dan ingat kepada setiap orang yang berdzikir, sebagaimana firman Allah :

فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا إِلَيَّ وَلَا تَكْفُرُونِ ١٥٢

*“Berdzikirlah kamu sekalian kepada-Ku, niscaya Kami akan mengingatmu; dan bersyukurlah Kamu sekalian kepada-Ku, dan janganlah Kamu kufur kepada-Ku”* (QS. Al- Baqarah: 152).<sup>28</sup>

Umat Islam dianjurkan untuk banyak berdzikir kepada Allah, karena Ia membutuhkan pertolongan Allah dalam seluruh segi kehidupannya. Apabila manusia terputus dari mengingat Allah, itu

<sup>25</sup> M. Khalilurrahman al Mahfani, *Keutamaan Doa dan Dzikir untuk Hidup Bahagia dan Sejahtera* (Jakarta: Wahyu Media, 2006) hlm. 32-33.

<sup>26</sup> Solihin dan Rosihin, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), hlm. 36.

<sup>27</sup> Usman Said Sarqawi, *Zikrullah Urgensinya dalam Kehidupan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013) hlm. 2.

<sup>28</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, hlm. 23



adalah hal yang sangat membahayakan dirinya. Pertolongan dan rahmat Allah dapat terputus untuk orang tersebut. Bagi orang muslim yang selalu melaksanakan *dzikrullah*, Ia akan selalu merasa dekat dengan Allah, serta selalu merasa dalam perlindungan dan penjagaan-Nya, membangkitkan rasa percaya diri, aman, tentram dan merasakan kebahagiaan yang sejati.<sup>29</sup>

b. Macam-Macam Dzikir

- 1) *Dzikir Lisani* (dzikir lidah): dengan cara menyebutkan nama Allah dengan lidah, bunyinya berupa kalimat tasbih, tahlil, tahmid, shalawat, istighfar, asmaul husna, dan kalimat-kalimat lain yang memuji keagungan Allah. Dzikir ini merupakan tingkatan dzikir yang paling rendah dari macam-macam dzikir lain.
- 2) *Dzikir Qalbi* (dzikir hati): menyebut nama Allah dengan hati dengan kalimat yang memuji keagungan Allah seperti kalimat tasbih, tahlil, tahmid, istighfar, asmaul husna dan kalimat lain yang menunjukkan keagungan Allah. Dzikir ini pahalanya bisa mencapai 70 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan dzikir lisan, karena dzikir qalbi tidak dapat diketahui orang lain sehingga keikhlasan dalam berdzikir kepada Allah dapat terjaga.
- 3) *Dzikir Aqli* (dzikir pikiran): memikirkan makna, arti, maksud yang terkandung dalam kalimat-kalimat dzikir. Dzikir ini disebut juga tafakkur (memikirkan) dan tadabur (merenungkan) yaitu merenungkan keesaan Allah dan kekuasaan Allah yang tersirat dalam kalimat-kalimat dzikir.

---

<sup>29</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 78.



- 4) *Dzikir Ruhi* (dzikir roh): kembalinya fitrah atau asal kejadiannya saat berada dalam arwah, menyaksikan dan membuktikan wujud makrifat, ini merupakan tingkatan dzikir yang paling tinggi.<sup>30</sup>

Bentuk-bentuk dzikir yang dikemukakan oleh Sukamto dalam Afif Anshori ada 4 yaitu:

- 1) Dzikir membangkitkan daya ingat.
- 2) Dzikir kepada hukum Ilahi.
- 3) Dzikir-dzikir mengambil pelajaran atau peringatan.
- 4) Dzikir meneliti proses alam.<sup>31</sup>

c. Manfaat Dzikir

Dzikir merupakan suatu aktivitas yang mengandung banyak manfaat bagi yang melakukannya. Maka dari itu, berdzikir sangatlah dianjurkan dan hendaknya dijadikan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dzikir antara lain sebagai berikut:

- 1) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- 2) Memperkuat kalbu dan badan, membuat kalbu dan wajah menjadi bersinar.
- 3) Mempermudah datangnya rezeki.
- 4) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istikomah dalam setiap urusan.
- 5) Munculnya sikap muraqabah (merasa diawasi oleh Allah) yang dapat mengantarkan kondisi Ihsan. Yaitu, kondisi saat hamba menyembah Allah dalam keadaan seolah-olah melihat-Nya.

<sup>30</sup> Ahmad Bangun Nasution & Rayani Hanum Siregar, *Ahlak Tasawuf* (Jakarta: Rajawali Pers, 2003), hlm. 76-77.

<sup>31</sup> Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 18

- 6) Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan.
- 7) Menghapus dosa dan kesalahan, karena setiap amal kebaikan akan menghapus kesalahan.
- 8) Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, kesalahan dari setan dan tentaranya.
- 9) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
- 10) Allah pun bersama mereka yang berdzikir dengan menganugerahkan kedekatan, kekuasaan, cinta, taufik, serta perlindungan-Nya.<sup>32</sup>

Berhubungan dengan manfaat dzikir, KH. A. Shohibul Wafa Tajul Arifin (Abah Anom) mengatakan bahwa dengan melalui dzikrullah maka kemudian menjelmalah akhlak yang baik, dikarenakan adanya satu kesatuan antara dzikir yang diucapkan dan dzikir yang diingatkan itu memancar kebulatan tekad dan kemantapan iman tauhid, rasa insaf dan pasrah, maka terwujudlah pribadi mukmin yang berakhlak mulia.<sup>33</sup>

#### d. Metode Dzikir

Secara harfiah dzikir memiliki arti mengingat Allah. Walau pun demikian, dzikir dapat diartikan sebagai cara untuk menyebut Allah SWT. Metode dzikir merupakan cara untuk membersihkan hati dengan mengingat Allah dan keindahan ciptaan Allah. Metode dzikir dalam

<sup>32</sup> Ibnu 'Athailah al-Sakandari, *Zikir Penenteram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013), hlm. 74-83.

<sup>33</sup> A. Shohibul Wafa Tajul Arifin, *Akhlaqul Mahmudah Berdasarkan Mudawamatu Dzikrullah*. (Tasik Malaya: Yayasan Serba Bakti PP. Suryalaya, 1988), hlm. 29.

kehidupan para sufi dibagi menjadi dua yaitu dzikir *jahr* (keras) dan dzikir *khafi/sir* (sembunyi).<sup>34</sup>

- 1) *Dzikir Jahr* (keras) awalnya diajarkan oleh tarekat *Qadiriyyah*. *Dzikir Jahr* dilakukan secara komunal (bersama-sama) setiap hari setelah shalat, ritme dzikir *jahr* dilagukan dengan cara tertentu yaitu dimulai dari ritme lamban dan kemudian semakin lama dzikir dilafalkan dengan ritme yang semakin cepat dan diakhiri dengan kembali ke ritme lamban.<sup>35</sup> Dzikir lisan dilakukan dengan cara mengucapkan lafal-lafal tertentu baik dengan suara keras maupun dengan suara yang hanya bisa didengar oleh orang yang berdzikir.
- 2) *Dzikir Khafi/Sirr* (tersembunyi) juga disebut dengan dzikir di dalam hati (*dzikir qalbi*). Dzikir ini pertama diajarkan oleh tarekat Naqshabandiyah. Dzikir *khafi/sirr* adalah menyebut nama Allah dengan hati dengan kalimat yang memuji keagungan Allah seperti kalimat tasbih, tahlil, tahmid, istighfar, asmaul husna dan kalimat lain yang menunjukkan keagungan Allah.<sup>36</sup> Di dalam psiko-sufistik, terdapat konsep *Lataif* yang dikembangkan sebagai metode berdzikir dalam hati. *Lataif* adalah esensi yang lembut dan halus yang terdapat dalam kalbu manusia agar ia tetap lembut dalam fitrah asalnya (suci dan bersih) maka tetap diperlukan perawatan/ pemeliharaan melalui dzikir dan perjuangan spiritual (mujahadah).<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> M. Solihin, *Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2005), hlm. 226.

<sup>35</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 79.

<sup>36</sup> Ahmad Bangun Nasution & Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf...*, hlm. 76.

<sup>37</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 81.

e. Langkah-langkah Terapi Dzikir

Terapi dzikir merupakan salah satu kegiatan keagamaan yang memiliki kontribusi penting dalam menjaga kesehatan rohani manusia. Kegiatan *dzikrullah* melibatkan seluruh elemen yang ada dalam diri manusia terutama jiwa manusia yang sering mengalami kegoncangan. Ketenangan yang dirasakan apabila hati sudah terbiasa untuk berdzikir membuat semua elemen diri manusia menjadi baik dan sehat. Dzikir dapat membuat hati seseorang yang keras menjadi lembut, yang gundah menjadi tenang dan selalu ingat kepada Allah bahwa kehidupannya hanyalah milik-Nya. Ketenangan hati yang tercipta karena berdzikir, membuat seseorang memiliki kesadaran diri yang optimal.

Dadang Hawari dalam bukunya *Do'a dan Dzikir* mengatakan bahwa terapi medis tanpa do'a dan dzikir, tidak lengkap. Doa dan dzikir tanpa terapi medis tidak efektif.<sup>38</sup> Akan tetapi untuk mencapai kepada tingkat penyembuhan dan peningkatan kesehatan mental pada santri korban NAPZA dan penyandang gangguan kejiwaan harus dilakukan melalui prosedur yang benar. Do'a dan dzikir merupakan amaliah yang sudah di atur di dalam Al-Qur'an dan kitab Al-Qur'an adalah obat bagi orang-orang yang beriman. Hal tersebut terdapat dalam firman Allah yang artinya:

“Dan Kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (QS. Al-Isra': 82)<sup>39</sup>

---

<sup>38</sup> Dadang Hawari, *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), hlm. 1

<sup>39</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah...*, hlm. 290.

Dalam islam, bagi umat Islam yang jiwanya sakit maka harus diobati dengan cara yang baik dan benar, salah satunya adalah dengan berdzikir kepada Allah dan selalu menjalankan ibadah yang diperintahkan oleh Allah dengan langkah-langkah yang benar sesuai dengan tuntunan yang ada dalam Al-Qur'an. Dengan berdzikir merupakan sebab *wusulnya* manusia kepada Allah SWT, dan menjadi sebab manusia memiliki rasa *Mahabbah* kepada Allah SWT.<sup>40</sup>

Pandangan tasawuf bahwa jiwa manusia mencakup unsur-unsur roh, akal, nafsu dan qalbu. Al- Ghazali berpendapat bahwa manusia itu adalah makhluk spiritual, di dalam dirinya terdapat roh keTuhanan, secara eksistensial manusia terdiri dari tiga dimensi, yaitu dimensi jasad, jiwa (psikis) dan roh (spiritual *Rabbaniyah*). Gabungan jiwa dan roh disebut hati (*al-qalb*), roh (*al-ruh*) nafs (*al-nafs*) dan akal (*al-qalb*).<sup>41</sup>

Dalam hal ini, maka terapi dzikir sebagai upaya pembersihan hati dan jiwa manusia yaitu dengan metode pembersihan hati. Metode pembersihan hati dalam dunia tasawuf terkenal dengan pendekatan tasawuf. Menurut M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky bahwa pendekatan tasawuf adalah pelepasan dari sifat-sifat, karakter, dan perbuatan yang menyimpang dari kehendak dan tuntunan keTuhanan.<sup>42</sup> Terapi dzikir dengan pendekatan tasawuf memiliki beberapa langkah. Adapun langkah-langkah terapi dzikir dengan pendekatan tasawuf tersebut dibagi menjadi tiga langkah yaitu langkah *Takhalli*, *Tahalli*, *Tajalli*.

---

<sup>40</sup> A. Shohibul Wafa Tajul Arifin, *Miftahus Shudur (Kunci Pembuka Dada)*, (Tasikmalaya: Mudawwamah Warohmah, 1970), hlm. 24

<sup>41</sup> Al- Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din Juz III*, Badawi Thabarrah, (Semarang: Usaha Keluarga), hlm. 3-4.

<sup>42</sup> Hamdani Bakhran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam, Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 253-254



- 1) Langkah *Takhalli* merupakan langkah pengosongan diri dari kedurhakaan dan pengingkaran dosa terhadap Allah dengan cara melakukan taubat sesungguhnya (taubat nasuha).<sup>43</sup> Pada langkah *Takhalli* manusia mulai mengosongkan jiwa dari perbuatan dosa dan meninggalkan lingkungan yang membawanya dalam permasalahan, pada langkah ini disebut dengan pensucian jiwa kembali.
- 2) Langkah *Tahalli* merupakan langkah pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, mengaplikasikan ajaran tauhid dan mengupayakan akhlak terpuji dan mulia sebagai seorang hamba Allah dan manusia.<sup>44</sup> Al-Ghazali, dalam *Ihya' Ulum ad Diin* menjelaskan bahwa cara penyembuhan penyakit hati yaitu dengan melalui dua cara yang disebut dengan "*Tzkiyat al-Nafs*".<sup>45</sup> Pembahasan tentang *Riyadhah* (latihan kejiwaan) Al-Ghazali mengartikan *Tazkiyat al-Nafs* sebagai usaha untuk mengobati penyakit jiwa (*asqam an-Nufus*), sebab-sebab munculnya penyakit jiwa serta cara untuk mengobati dan cara pembinaan terhadap kesehatan jiwa (kesehatan mental). Imam Ghazali menjelaskan penyakit jiwa dan cara pengobatannya dengan ilmu syariat, yaitu bentuk pengimplementasian syariat berupa ibadah dan akhlak.
- 3) Langkah *Tajalli* dalam makna bahasa *Tajalli* berarti tampak, terbuka, menampakkan atau menyatakan diri.<sup>46</sup> Langkah *Tajalli* merupakan langkah penyingkapan diri, setiap *Tajalli* melimpahkan cahaya demi

---

<sup>43</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk ...*, hlm. 92

<sup>44</sup> *Ibid.*, hlm. 94.

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 72.

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm. 9



cahaya sehingga seseorang yang menerimanya akan tenggelam dalam keabadian Tuhan.<sup>47</sup>

Pada langkah ini merupakan langkah seseorang sudah mengalami perubahan yang baik dan menjadi pribadi yang sudah menemukan makna kehidupannya. Seseorang mulai menerima hal-hal baik atas apa yang telah diusahakannya di langkah *takhalli* dan *tahalli* sebagai bentuk *riyadhah*. Penerimaan dan keterbukaan terhadap hal-hal baik membuat seseorang merasa menjadi manusia seutuhnya dan mampu untuk mengendalikan diri dari problem-problem kehidupannya serta mampu mengoptimalkan fungsi-fungsi jiwa dengan menyadari kedudukannya sebagai hamba-Nya.

## 2. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental

### a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah orang yang terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggungjawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya.<sup>48</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari berbagai gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*).<sup>49</sup> Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif

<sup>47</sup> Amatullah Amstrong, *Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 280.

<sup>48</sup> Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 1999), hlm. 30.

<sup>49</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 11.

kebahagiaan dan kemampuan dirinya.<sup>50</sup> Menurut Dadang Hawari (Psikiater) pengertian kesehatan jiwa atau mental menurut paham kedokteran pada saat ini adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangannya berjalan selaras dengan keadaan orang lain.<sup>51</sup>

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan suatu keadaan berfungsinya jiwa seseorang secara baik serta berkembang sesuai dengan perkembangan dan terhindar dari gejala-gejala yang menunjukkan adanya gangguan jiwa. Kesehatan mental menimbulkan ketenangan jiwa, kesejahteraan jiwa, dan keberfungsian jiwa dan akal fikiran secara baik sehingga mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang dapat terjadi, dan merasakan secara positif yang menimbulkan kebahagiaan sesuai dengan kemampuan diri.<sup>52</sup>

#### b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan mengetahui dan memahami apa saja yang menjadi faktor kesehatan mental. Faktor-Faktor tersebut antara lain adalah :

---

<sup>50</sup> *Ibid.*, hlm. 13.

<sup>51</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran...*, hlm. 12.

<sup>52</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 458.

- 1) Faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (faktor internal) meliputi: sikap independent (berdiri sendiri), rasa memiliki harga diri, rasa bebas, rasa kekeluargaan, terlepas dari rasa ingin menyendiri, bebas dari segala gangguan neuroses (gangguan jiwa).
- 2) Faktor yang berasal dari luar diri seseorang (faktor eksternal) meliputi: Faktor keluarga, faktor pendidikan di sekolah, faktor lingkungan sosial masyarakat.

c. Indikator Kesehatan Mental

Zakiah Daradjat dalam Ramaliyus mengemukakan indikator kesehatan mental dengan memasukkan unsur keimanan dan ketakwaan. Menurut Zakiah indikator tersebut yaitu:

- 1) Terbebas dari gangguan dan penyakit jiwa.
- 2) Terwujudnya keserasian antara unsur-unsur kejiwaan.
- 3) Mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri secara fleksibel dan menciptakan hubungan yang bermanfaat dan menyenangkan terhadap individu lain.
- 4) Memiliki kemampuan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki serta memanfaatkan secara tepat untuk diri sendiri dan orang lain.
- 5) Beriman dan bertakwa kepada Allah swt dan selalu berupaya merealisasikan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Ramaliyus, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Radar Jaya Offset, 2013), hlm. 162-164.

Dalam kajian psikologi Islam mental/jiwa yang sehat atau positif (Islami) adalah sebagai berikut :

- 1) Nafs, memiliki sifat tawadhu', Tenteram, damai.
- 2) Akal, bersifat benar dan jujur.
- 3) Kalbu bermakna dan bernilai takwa.
- 4) Rasa (*dzawq*) memiliki sifat kasih sayang, santun, cinta, lemah lembut.
- 5) Ruh selalu ingat dengan Allah SWT.
- 6) Allah adalah tujuan terakhir perjalanan bagi ruh bersama Tuhan (Allah Ma'ah).<sup>54</sup>

Sementara Hanna Djumhana Bastaman juga mengemukakan empat pola wawasan kesehatan jiwa (mental) dengan masing-masing orientasinya sebagai berikut:

- 1) Pola wawasan yang berorientasi simtomatis yang memiliki pandangan bahwa gejala-gejala dan keluhan merupakan tanda adanya gangguan atau penyakit pada diri seseorang. Sebaliknya apabila gejala atau keluhan itu berkurang atau hilang itu bertanda seseorang bebas dari gangguan atau penyakit. Dengan demikian kondisi sehat di sini dapat dilihat dari ada tidaknya gejala atau keluhan.
- 2) Pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri yaitu kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dari lingkungan dan tuntutan-tuntutan yang ada disekelilingnya. Apabila seseorang mampu menyesuaikan diri berarti mereka dalam kategori sehat, sedangkan

---

<sup>54</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 232.

apabila mereka menjadi pasif dan menarik diri mereka dikategorikan tidak sehat.

- 3) Pola wawasan yang berorientasikan yang berorientasi pengembangan potensi pribadi. Menurut pandangan ini sehat mental merupakan kemampuan seseorang untuk menunjukkan potensi-potensi pada diri mereka dan mampu mengembangkannya secara optimal sehingga mendatangkan manfaat bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya.
- 4) Pola wawasan yang berorientasi agama memiliki pandangan bahwa agama/keruhanian memiliki kekuatan sebagai penunjang kesehatan jiwa/mental seseorang. Kesehatan jiwa diperoleh karena adanya keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan dan implementasi tuntunan-tuntunan hidup sesuai dengan agama.<sup>55</sup>

#### d. Indikasi Kesehatan Mental dalam Konsep Islam

Indikasi jiwa (mental) yang sehat dalam konsep Islam yaitu apabila seorang hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyekatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa (mental), ia akan mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna, yaitu karena ada integrasi antara jiwa *muthmainnah* (yang tenteram), jiwa *radhiyah* (jiwa yang meridhai) dan jiwa *mardhiyah* (yang diridhai).<sup>56</sup>

- 1) Jiwa *muthmainnah* adalah suatu kepribadian yang diberi kesempurnaan *nur kalbu*, sehingga dapat meninggalkan sifat-sifat tercela seperti amarah (*nafs al-amarah*) sehingga tumbuh sifat-sifat baik.<sup>57</sup> Indikasi jiwa *muthmainnah* adalah jiwa yang selalu mengajak

<sup>55</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hlm. 134.

<sup>56</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 103.

<sup>57</sup> *Ibid.*, hlm. 103.

kembali pada *fitrah ilahiyah* Tuhannya. Qalbu, indrawi dan fisiknya senantiasa dalam kodrat dan iradat Tuhannya yang Maha Kudus dan Agung.<sup>58</sup>

2) Jiwa *radhiyah* adalah jiwa yang tulus, bening dan lapang dada terhadap Allah SWT, terhadap kebijaksanaan, kudrat dan iradat-Nya.

Jiwa inilah yang mendorong diri seseorang untuk bersikap lapang dada, tawakal, tulus, ikhlas, dan sabar dalam mengaplikasikan seluruh perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya dan menerima dengan lapang dada segala ujian dan cobaan.<sup>59</sup> Individu yang telah memiliki jiwa *radhiyah* hampir tidak pernah mengeluh, merasa sedih, merasa susah dan takut dalam menjalani kehidupannya.

3) Sedangkan jiwa *mardhiyah* adalah jiwa yang telah memperoleh gelar kehormatan dari Allah SWT, dan dengan gelar itu keimanan, keislaman, keihlanan, dan ketauhidannya tidak akan pernah mengalami *erosi*, *dekadensi*, dan *distorsi*. Jiwa akan terus mendaki dan *mi'raj* kehadiran Allah SWT dalam ruang dan waktu yang tiada berwaktu dan tiada ber-ruang.<sup>60</sup>

e. Hal-hal yang Menyebabkan Penyakit Mental

Banyak hal yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental pada individu, banyaknya problem permasalahan manusia saat ini menjadi faktor utama penyebab terganggunya kesehatan mental. Menurut Zakiah Daradjat gangguan perasaan yang menyebabkan gangguan kesehatan mental antara lain adalah rasa cemas (gelisah), iri

<sup>58</sup> Hamdani Bakhran Adz- Dzaky, *Pendidikan KeTuhanan dalam Islam*, (Yogyakarta: 1990), hlm. 104.

<sup>59</sup> *Ibid.*, hlm. 104

<sup>60</sup> *Ibid.*, hlm. 105



hati, sedih, merasa rendah diri, pemaarah, dan ragu (bimbang).<sup>61</sup> Perasaan-perasaan negatif yang timbul akan menjadi pemicu terganggunya kesehatan mental apabila tidak dikontrol. Berikut adalah uraian mengenai perasaan-perasaan tersebut :

1) Rasa Cemas (gelisah)

Rasa cemas (gelisah) merupakan suatu respon individu terhadap suatu hal yang dianggap mengancam atau tidak nyaman. Hal itu sering sekali terjadi dalam kehidupan sehari-hari saat individu menghadapi permasalahan dalam pekerjaan, belajar, dan dalam kehidupan bersosial di masyarakat.

2) Iri Hati

Iri hati merupakan salah satu perasaan dimana muncul perasaan tidak suka terhadap apa yang dimiliki atau dicapai oleh orang lain. Perasaan seperti itu sangatlah mengganggu kehidupan, terlebih kita akan selalu merasa kekurangan dan merasa jengkel apabila melihat orang lain mendapat keberuntungan. Bahkan perasaan iri dapat membuat seseorang dijauhi dari lingkungan sosialnya.

3) Rasa Sedih

Rasa sedih yang tidak beralasan atau banyak hal yang dapat membuatnya merasa sedih dan ketidaknyamanan sehingga membuatnya menjadi murung, putus asa, dan tidak percaya diri lagi. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental individu dan lebih parahnya mereka bisa jadi akan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

---

<sup>61</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hlm. 11.

#### 4) Rasa Rendah Diri dan Hilangnya Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa rendah diri akan sulit untuk mengembangkan potensi yang sebenarnya ada dalam diri mereka. Mereka takut untuk mencoba, takut tidak mampu, takut tidak diterima dan tidak percaya bahwa dirinya bisa dan mampu. Itulah yang akan menjadi penghambat perkembangan baik psikisnya maupun emosionalnya.

#### 5) Pemarah

Marah merupakan salah satu ekspresi jiwa dalam merespon suatu hal yang dianggap mengganggu individu. Marah yang berlebihan dan sering dilakukan tidak baik bagi kesehatan mental. Selain menguras hati dan pikiran marah juga menguras tenaga bahkan dalam keadaan marah individu dapat melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya sendiri dan orang lain.

Pemaparan di atas merupakan penjelasan mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan seseorang memiliki penyakit mental, penyakit mental tersebut dapat berpengaruh dengan penyakit jasmani seseorang. Dalam konteks di atas bahwa penyakit kejiwaan dibagi dalam dua bagian, yaitu gangguan jasmani dan gangguan rohani, berikut adalah penjelasannya:

##### 1) Gangguan Jasmani

Jasmani merupakan suatu yang terlihat pada keseluruhan tubuh manusia dari ujung rambut hingga ujung kaki. Jasmani atau badan bisa dikatakan sakit apabila fungsi fisiologis jaringan tubuhnya tidak berfungsi dengan normal. Dengan adanya ketidaknormalan tersebut akan mempengaruhi terganggunya jiwa seseorang. Munculnya

penyakit fisik atau jasmani ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain karena faktor lingkungan, perilaku dan bahkan faktor keturunan.<sup>62</sup>

Keadaan fisik individu akan mempengaruhi jiwa seseorang karena berhubungan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang. Apabila individu yang mengalami sakit pasti akan muncul perasaan negatif seperti gelisah, cemas, risau, gundah, iri hati, dengki kecewa, putus asa dan bahkan marah pada diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu, kesehatan jiwa atau mental seseorang juga bisa dilihat dari sikap, perasaan, perilaku, penampilan dan sesuatu yang terlihat secara kasat mata.

## 2) Gangguan Rohani

Rohani merupakan suatu hal yang sulit untuk dijelaskan (abstrak). Orang yang memiliki rohani yang baik maka jasmaninya akan baik pula. Sebaliknya, apabila keadaan rohani seseorang tidak baik maka akan mudah terkena penyakit baik jasmaninya maupun rohaninya. Ketidak tenangan rohani akan memunculkan penyakit mental.<sup>63</sup>

Gejala-gejala yang dapat dilihat dari seseorang memiliki rohani yang baik atau tidak adalah dengan mengetahui perasaannya, pikirannya, tingkah lakunya, dan kesehatannya. Maka dari itu, orang yang sakit jiwanya adalah orang yang buruk akhlaknya (*majmumah*). Orang yang buruk akhlaknya adalah orang yang tidak seimbang amalnya. Sedangkan, orang yang sehat jiwanya adalah orang yang memiliki akhlak yang baik (*mahmudah*).

---

<sup>62</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 108.

<sup>63</sup> *Ibid.*, hlm. 108.

### 3. Tinjauan tentang Terapi Dzikir dan Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani.<sup>64</sup> Menurut H.C Witherington dalam Jalaluddin permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama.<sup>65</sup> WHO (1984) menambahkan bahwa batasan kesehatan mental salah satu elemennya adalah spiritual (agama) sehingga saat ini yang dimaksud dengan sehat mental adalah tidak hanya sehat secara fisik, psikologik dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual (agama).<sup>66</sup> Dari pengertian tersebut di atas dapat kita lihat bahwa agama dan kesehatan rohani sangat menentukan kesehatan mental setiap individu.

Dzikir merupakan salah satu kegiatan keagamaan yang memiliki banyak manfaat, salah satunya sebagai pembinaan kesehatan mental. Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut dan mereduksi kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya.<sup>67</sup> Dzikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa, tak diragukan lagi bahwa dzikir merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat mendapatkan dirinya lemah tak berdaya dihadapan berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat bersandar dan penolong kecuali Allah SWT.<sup>68</sup>

<sup>64</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 138.

<sup>65</sup> *Ibid.*, hlm. 138

<sup>66</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran...*, hlm. 12-13

<sup>67</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 78.

<sup>68</sup> *Ibid.*, hlm. 79.

Krisis yang menimpa bangsa Eropa di zaman modern ini pada dasarnya ditimbulkan oleh kemiskinan spiritual. Satu-satunya terapi untuk mengatasi carut marut yang mereka hadapi hanyalah kembali kepada agama.<sup>69</sup> Kegiatan berdzikir sama nilainya dengan melakukan relaksasi (*relaxation therapy*) yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara Ia harus beristirahat, bersantai, melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis.<sup>70</sup>

Ajaran agama Islam yang paling mendasar dan penting adalah tersurat dalam kalimat syahadat atau pengakuan keimanan pada kalimat “*laa ilaaha illallah*” yang memiliki arti “tidak ada Tuhan selain Allah” atau “tidak ada yang layak disembah kecuali Allah”. Jadi, apabila seseorang telah memenuhi hatinya dengan berdzikir dan cinta kepada Allah maka tidak akan ada tempat bagi yang lainnya. Rasulullah menyatakan bahwa dzikrullah merupakan obat hati.<sup>71</sup>

Doa dan dzikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa/kesehatan jiwa merupakan terapi psikiatrik, setingkat lebih tinggi daripada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan doa dan dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian/ keagamaan/ keTuhanan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self compident*) pada diri seseorang yang sedang sakit, yang pada gilirannya kekebalan tubuh (imunitas) meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan.<sup>72</sup>

---

<sup>69</sup> Muhammad Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dan Sunah Nabi*, terj. Irfan Sali, (Jakarta: Hikmah, 2003), hlm. 473.

<sup>70</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 78.

<sup>71</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Quran (terapi quran dalam penyembuhan gangguan kejiwaan)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 426.

<sup>72</sup> Abd. Rahman, *Terapi Sufistik untuk...*, hlm. 277.



Muhammad Luqman Hakim dalam bukunya *Teosofia Dzikrullah Menyelami Makna Filosofis-Sufistik Dzikir*, menyatakan bahwa dzikir kepada Allah memiliki posisi sentral amaliah sebuah jiwa sebagai hamba Allah yang beriman, karena *dzikrullah* merupakan keseluruhan getaran hidup yang digerakkan oleh *Qalbu* dalam totalitas *Ilahi*.<sup>73</sup>

Dari beberapa pemaparan mengenai hubungan terapi dzikir dan kesehatan mental dapat disimpulkan bahwa dzikir memiliki peran penting dalam membina kesehatan mental manusia secara utuh.

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian secara umum diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>74</sup> Peran dan manfaat metode penelitian sangat penting untuk mencapai tujuan dari penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam penelitian lapangan dengan metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.<sup>75</sup> Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan langkah-langkah terapi dzikir di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

### 2. Subyek dan Obyek Penelitian

#### a. Subjek Penelitian

<sup>73</sup> Muhammad Luqman Hakim, *Teosofia Dzikrullah Menyelami...*, hlm. 11.

<sup>74</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 3

<sup>75</sup> Lexy J. moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2006), hlm. 4



Subjek penelitian merupakan orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberikan data sesuai dengan masalah yang akan diteliti.<sup>76</sup> Penentuan subjek sebagai sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik pengambilan sampel subjek data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap sebagai orang yang paling mengetahui tentang hal-hal yang diharapkan penulis.<sup>77</sup>

Subjek dalam penelitian ini adalah orang yang menjadi informan dalam pengambilan data di lapangan. Setelah ke lapangan subjek penelitian ini adalah satu pengasuh, satu pembimbing, dan satu santri Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

1) Satu Pengasuh Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir.

Kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis yaitu pengasuh Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta yang mengasuh santri penyandang masalah kejiwaan. Oleh Karena itu subjek utama yang akan diwawancarai penulis adalah Kyai Trihardana selaku pengasuh di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

2) Satu pembimbing Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis yaitu orang yang terlibat langsung dalam penanganan dan pengurusan santri penyandang masalah kejiwaan dalam setiap kegiatan dan memberi bimbingan kepada santri.

---

<sup>76</sup> *Ibid.*, hlm. 4

<sup>77</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 300.

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis, maka subjek kedua dalam penelitian ini adalah Ustadz Beni Wijaya selaku pembimbing dan asisten Kyai.

### 3) Satu santri penyandang masalah kejiwaan

Kriteria yang telah ditetapkan penulis yaitu santri yang memiliki masalah kejiwaan dan telah mengikuti seluruh pelaksanaan kegiatan terapi dzikir di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. Berdasarkan kriteria tersebut maka subjek ketiga dari penelitian ini adalah Mas Fathoni sebagai santri di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah dzikir.

#### b. Objek

Objek penelitian adalah permasalahan yang diteliti.<sup>78</sup> Objek yang diangkat oleh penulis adalah langkah-langkah terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental di panti rehabilitasi pondok tetirah dzikir Yogyakarta.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal yang strategis, karena tujuan pokok penelitian adalah mendapatkan data.<sup>79</sup> Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah:

#### a. Observasi

Observasi merupakan proses pengamatan, observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan.

Observasi non partisipan adalah observasi yang dilakukan penulis tetapi

<sup>78</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rikneka Cipta, 1991), hlm. 115.

<sup>79</sup> M. Dunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Aruzz Media, 2012), hlm. 163-164.

tidak terlibat secara langsung hanya sebagai pengamat.<sup>80</sup> Alasan digunakannya observasi non partisipan yaitu penulis tidak dapat terlibat secara langsung dalam kegiatan sehari-hari yang sedang diamati.

Observasi memiliki fungsi sebagai pengamatan secara langsung kegiatan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir saat Kyai atau pembimbing memberikan terapi dzikir kepada santri. Selain itu observasi berguna untuk mengamati perilaku santri dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dalam melakukan proses observasi penulis tidak melakukan observasi sepenuhnya dari pelaksanaan awal hingga akhir. Penulis melakukan observasi mengenai langkah-langkah terapi dzikir baik dari pengasuh atau pembimbing memimpin pelaksanaan dzikir serta sikap dan ketertiban para santri saat proses pelaksanaan terapi dzikir.

Hal-hal yang dapat di observasi oleh penulis dalam penelitian ini antara lain mengenai langkah-langkah terapi dzikir, perilaku subjek saat mengikuti terapi dzikir, serta sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan terapi dzikir.

b. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara Tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian.<sup>81</sup> Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur atau tidak terstruktur dan dilakukan dengan melalui tatap muka ataupun menggunakan telepon. Wawancara yang digunakan penulis pada penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur.

---

<sup>80</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 203-204.

<sup>81</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research, Jilid II*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 6.

Wawancara yang dilakukan penulis yaitu dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada pengasuh Pondok Tetirah Dzikir mengenai langkah-langkah terapi dzikir yang digunakan di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir yang berkaitan dengan tiga langkah terapi dzikir yaitu langkah *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Wawancara pembimbing mengenai amaliah dari setiap langkah terapi dzikir. Sedangkan dari wawancara terhadap santri mendapat data mengenai perubahan serta antusiasnya dalam mengikuti rangkaian amaliah di setiap langkah dalam terapi dzikir.

#### c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan informasi berupa dokumen-dokumen yang mendukung data sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang di dapat dari dokumentasi dapat berupa gambar atau tulisan.<sup>82</sup> Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data-data tertulis mengenai Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

Data yang diperoleh dari dokumentasi yaitu tentang gambaran umum Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir, jadwal kegiatan amaliah santri, metode pembinaan, visi dan misi, buku panduan ibadah, dan struktur organisasi yang ada di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

#### 4. Keabsahan Data

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi merupakan teknik pengecekan data dari

---

<sup>82</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*, hlm.7.

berbagai sumber dengan cara dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.<sup>83</sup>

Teknik triangulasi dalam penelitian ini adalah tehnik triangulasi sumber. Teknik triangulasi sumber adalah teknik untuk menguji kreadibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.<sup>84</sup>

Tehnik triangulasi sumber digunakan oleh penulis dengan cara melakukan observasi mengenai langkah-langkah terapi dzikir. Untuk menguji keabsahan data penulis juga melakukan wawancara terhadap ketiga subjek yang penulis pilih. Subjek pertama yaitu Kyai Trihardana, subjek kedua Ustadz Beni Wijaya, dan subjek ketiga yaitu Mas Fathoni.

Hasil wawancara dengan pengasuh pondok, Kyai Trihardana menjelaskan mengenai langkah-langkah terapi dzikir yaitu ada tiga langkah, langkah *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Ustadz Beni Wijaya juga menyampaikan amaliah yang dilakukan dalam setiap langkah terapi dzikir. Subjek ketiga mas Fathoni menyampaikan mengenai amaliah setiap langkah dari terapi dzikir.

Dari triangulasi sumber tersebut dapat disimpulkan bahwa informasi yang diberikan oleh Kyai Trihardana, Ustadz Beni Wijaya dan Mas Fathoni konsisten dan dapat membantu penulis untuk mengetahui setiap langkah-langkah terapi dzikir dan beberapa amaliah yang wajib diikuti oleh setiap santri.

---

<sup>83</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, hlm. 334-335

<sup>84</sup> *Ibid*, hlm. 373

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis dari hasil data yang diperoleh dengan cara wawancara, catatan lapangan, bahan-bahan lain yang menjadi sumber data sehingga mampu menjadi sebuah informasi yang dapat difahami oleh orang lain.

Teknik Analisis data dalam penelitian ini adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.<sup>85</sup>

Teknik analisis data pada dasarnya memiliki beberapa tahapan, tahapan tersebut yaitu :

a. Reduksi data dalam penelitian ini merupakan kegiatan pemilihan, pemilahan, penyederhanaan dan transformasi data kasar yang berasal dari lapangan. Reduksi data dilakukan selama proses penelitian sampai tersusunnya laporan akhir penelitian.

Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah ada dikumpulkan dan penulis melakukan analisis data untuk merangkum pokok-pokok atau hal-hal penting berkaitan dengan langkah-langkah terapi dzikir untuk meningkatkan kesehatan mental.

b. Penyajian data yang di dapat dari reduksi data disusun dalam bentuk teks naratif. Penyusunan informasi tersebut dilakukan secara sistematis sesuai dalam tema-tema pembahasan sehingga mudah difahami makna yang terkandung di dalamnya.

---

<sup>85</sup> *Ibid.*, hlm. 103.



Pada tahap ini penulis menyajikan data yang telah direduksi mengenai langkah-langkah terapi dzikir di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta untuk meningkatkan kesehatan mental.

- c. Menarik kesimpulan dari beberapa tahap pengumpulan informasi yang telah di reduksi dan dikategorikan, penulis berusaha mencari makna esensial dari setiap tema yang disajikan dalam teks naratif yang berupa fokus penelitian.

Kesimpulan dari penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah. Kesimpulan dari penelitian ini diambil dari data-data yang telah dikumpulkan kemudian direduksi dan disajikan dalam bentuk naratif sehingga dapat diketahui kesimpulan dari penelitian ini.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian di dalam bab terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah terapi dzikir di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta, yaitu :

1. Langkah *Takhalli* yaitu langkah awal sebelum santri korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan melaksanakan proses terapi.
2. Langkah *Tahalli* yaitu langkah pengisian kembali jiwa-jiwa yang telah dibersihkan dengan amal saleh.
3. Langkah *Tajalli* adalah langkah terakhir dalam proses pelaksanaan terapi dzikir.

#### B. Saran

1. Bagi Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta

Penulis sangat memberikan apresiasi dengan adanya kepedulian yang luar biasa terhadap para korban NAPZA dan penyandang masalah kejiwaan. Dengan adanya panti tersebut masalah kejiwaan seseorang dapat tertangani dan mereka yang mendapat musibah bisa mendapatkan tempat yang layak serta perlakuan yang manusiawi. Semoga fasilitas dan kualitas pelayanan baik sandang maupun papan lebih ditingkatkan kembali.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan yang sama dengan penelitian ini hendaknya lebih meneliti hal-hal yang spesifik mengenai terapi atau kegiatan yang ada di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.

## C. Kata Penutup

Alhamdulillah ‘ala kulli hal berkat ridha dan rahmat Allah, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Terapi Dzikir untuk Meningkatkan Kesehatan Mental di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta” dengan baik dan lancar. Berkat do’a dan ridha dari kedua orang tua, dosen, saudara dan semua teman-teman yang menghantarkan penulis hingga akhir penulisan skripsi dengan baik dan lancar. Penulis telah berusaha untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan berusaha semaksimal mungkin. Tetapi, penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini yang perlu untuk ditinjau dan diperbaiki kembali.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam proses kepenulisan skripsi ini. Berkat doa dan dukungan serta motivasinya, penulis memiliki semangat dan tekad yang kuat untuk menyelesaikan skripsi ini. Harapan penulis dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama di bidang bimbingan konseling islam. Penerapan terapi dzikir ini merupakan salah satu intervensi yang sangat cocok untuk diberikan kepada konseli dalam proses konseling. Sekian yang dapat saya sampaikan tidak ada kata kecuali mensyukuri semua nikmat yang telah Allah berikan dengan mengucapkan Alhamdulillah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Rahman, Gusti, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012.
- Al- Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din Juz III*, Badawi Thabarah, (Semarang: Usaha Keluarga, tth.
- Al-Malibari, Zainuddin, *Irsyaadul 'ibaad*, TK: Daar al-Ihya' al-Arabiyah.
- Al- Sakandari, Ibnu ' Athaillah, *Zikir Penenteram Hati*, Jakarta: Zaman, 2013.
- An-Nawawi, Muhyiddin Abiy Zakariya Yahya ibn Syarf, *Al-Adzkaar*, Beirut: Daar al-Fikri.
- Arifin, Shohibul Wafa, Miftahus Shudur, Tasikmalaya: Mudawwamah Warohmah, 1970.
- Arifin, Shohibul Wafa Tajul, *Akhlaqul Mahmudah Berdasarkan Mudawamatu Dzikirullah*. Tasik Malaya: Yayasan Serba Bakti PP. Sutyalaya, 1988.
- Amstrong, Amatullah, *Kunci Memasuki Dunia Tasawuf*, Bandung: Mizan, 1996.
- Bakhri, Khoerul, *Terapi Dzikir dalam Mengatasi Perilaku Delinkensi (Studi Kasus pada Jama'ah Thoriqot Dusuqiyah Al- Muhammadiyah Yogyakarta)*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan KOMunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, Cetakan II, 1997.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: GUNUNG AGUNG, 1979.
- El-Mubarak, Manshur, *Doa Dzikir Harian Khusus Ibu Hamil*, Jakarta: Wahyu Qolbu, 2014.
- Hawari, Dadang, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1999.
- Heni, Nur, *Kesehatan Mental Perspektif Zakiah Daradjat*, Salatiga: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salat, 2017.

- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997.
- Mohammad Ulil Arham, *Terapi Spiritual melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP. al- Qadir Cangkringan Yogyakarta*, skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.
- Moleong, Lexy J, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2001.
- Muslihun, *Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari*, Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2013.
- Najati, Muhammad Utsman, *Belajar EQ dan SQ dan Sunah Nabi*, terj. Irfan Sali, Jakarta: Hikmah, 2003.
- Nasution, Ahmad Bangun, Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta: Rajawali Pers, 2003.
- Notosoedirdjo, *Kesehatan Mental*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 1999.
- Muslihun, *Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Zakiah Daradjat dan Dadang Hawari*, Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2013.
- Rahman, Abd, *Terapi Sufistik untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2012.
- Supardi, *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Bisnis*, Yogyakarta: UII Press, 2005.
- Sholihin, M, *Melacak Pemikiran Tasawuf di Nusantara*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2005.
- Sholihin, M, *Terapi Sufistik*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Solihin dan Rosihin, *Kamus Tasawuf*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002.
- Syafi'i, Ahmad, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, Surabaya: Bina Ilmu, 1985.

Warohmah, Mudawwamah, *Kitab Uquudul Jumaan (Dzikir Harian, Khotaman, Tawassul, Silsilah)*, Tasikmalaya: Mudawwamah Warohmah, 2014.

Yunus, Mahmud, *Kamus Bahasa Indonesia, Jakarta: Yayasan Penerjemah dan Penafsiran Al-Quran*, 1973.

Zahri, Mustafa, *Kunci Memahami Ilmu Tasawuf*, Surabaya: Bina Ilmu, 1998.





## LAMPIRAN

### Lampiran 1:

#### PEDOMAN OBSERVASI DAN DOKUMENTASI

##### A. Pedoman Observasi

1. Kondisi fisik dan lingkungan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
2. Observasi terhadap kegiatan sehari-hari.
3. Observasi terhadap 3 subjek yaitu Kyai Trihardana, Ustadz Beni dan Mas Fathoni.

##### B. Pedoman Dokumentasi

1. Gambaran umum Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
  - a. Profil Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta
  - b. Visi dan Misi Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir
  - c. Struktur kepengurusan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
  - d. Tujuan dan sasaran pelayanan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
  - e. Metode pembinaan Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
  - f. Sarana dan Prasarana Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta.
  - g. Jadwal Kegiatan Harian Santri.

## 2. Profil Subjek Penelitian

- a. Identitas Kyai Trihardana
- b. Identitas Ustadz Beni Wijaya
- c. Identitas Arif Fathoni

### Lampiran 2:

#### DOKUMENTASI



Wawancara dengan Kyai Trihardana, 23 September 2020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**Salah Satu Kegiatan Terapi Dzikir**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
إِلَى حَضْرَةِ النَّبِيِّ الْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ  
وَذُرِّيَّتِهِ وَأَهْلِ بَيْتِهِ وَلِمَنْ دَخَلَ فِي بَيْتِهِ أَجْمَعِينَ، كُلُّ شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ آبَائِهِ وَأُمَّهَاتِهِ وَإِخْوَانِهِ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَإِلَى الْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ  
وَالْكَرُوبِيِّينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالْأَوْلِيَاءِ وَأَصْحَابِ كُلِّ وَادٍ وَإِلَى رُوحِ أَيْبَتِنَا أَدَمَ وَأُمَّنَا  
حَوَاءَ وَمَا تَنَاسَلَ بَيْنَهُمَا إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، كُلُّ شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ سَادَاتِنَا وَمَوَالِينَا وَأَيْمَتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ وَإِلَى بَقِيَّةِ  
الصَّحَابَةِ وَالْقُرَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَتَابِعِ التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، كُلُّ شَيْءٍ لِلَّهِ  
لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ أَيْمَةِ الْمُجْتَهِدِينَ وَمُعَلِّدِينَ فِي الدِّينِ وَالْعُلَمَاءِ الرَّاشِدِينَ وَالْقُرَّاءِ  
الْمُخْلِصِينَ وَأَهْلِ التَّفْسِيرِ وَالْمُحَدِّثِينَ وَسَائِرِ السَّادَاتِ الصُّوفِيَّةِ الْمُحَقِّقِينَ وَإِلَى  
أَرْوَاحِ كُلِّ وَلِيٍّ وَوَلِيَّةٍ مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ إِلَى مَغَارِبِهَا وَمِنْ يَمِينِهَا إِلَى شِمَالِهَا، كُلُّ  
شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :



ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ أَهْلِ السِّلْسِلَةِ الطَّرِيقَةِ الْقَادِرِيَّةِ النَّقْشَبَنْدِيَّةِ مَعَهْدِ سُرِّيَا لِيَا وَجَمِيعِ أَهْلِ  
الطَّرِيقِ خُصُوصًا إِلَى حَضْرَةِ سُلْطَانِ الْأَوْلِيَاءِ غَوْثِ الْأَعْظَمِ قُطْبِ الْعَالَمِينَ السَّيِّدِ  
السَّيِّدِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ قَدَسَ اللَّهُ بِرَّهَ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ أَبِي الْقَاسِمِ جُنَيْدِ  
الْبَغْدَادِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ مَعْرُوفِ الْكَرْخِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ سِرِّ السَّقَطِيِّ،  
وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ حَسَنِ الْبَصْرِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ جَعْفَرِ الصَّادِقِ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ  
يُوسُفَ الْهَمْدَانِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ أَبِي يَزِيدِ الْبُسْطَامِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ سَاهِ بَهَاءِ  
الدِّينِ النَّقْشَبَنْدِيِّ، وَحَضْرَةِ إِمَامِ الرَّبَّانِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ أَحْمَدَ خَاطِبِ ابْنِ عَبْدِ  
الْعَقَّارِ السَّمْبَايِيِّ، وَالسَّيِّدِ الشَّيْخِ طَلْحَةَ كَالِي سَافُو السَّرْبُونِيِّ، وَحَضْرَةِ الشَّيْخِ  
عَبْدِ اللَّهِ مُبَارَكِ بْنِ نُورِ مُحَمَّدٍ، وَشَيْخِنَا الْمُكْرَمِ الشَّيْخِ أَحْمَدَ صَاحِبِ الْوَفِيِّ تَاجِ  
الْعَارِفِينَ، وَشَيْخِنَا الْمُكْرَمِ الشَّيْخِ مُحَمَّدَ عَبْدِ الْغَوْثِ سَيِّفِ اللَّهِ مَسْلُوقِ الْقَادِرِي  
النَّقْشَبَنْدِيِّ الْمُتَّقِيِّ الْكَامِلِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَأُصُولِهِمْ وَفُرُوعِهِمْ وَأَهْلِ سِلْسِلَتِهِمْ  
وَالْأَخْدِينَ عَنْهُمْ كُلِّ شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ وَالِدِينَا وَوَالِدِيكُمْ وَمَشَائِخِنَا وَمَشَائِكُمْ وَأَمْوَاتِنَا وَأَمْوَاتِكُمْ وَلِمَنْ أَحْسَنَ  
إِلَيْنَا وَلِمَنْ لَهُ حَقٌّ عَلَيْنَا وَلِمَنْ أَوْصَانَا وَاسْتَوْصَانَا وَقَلَدْنَا عِنْدَكَ بِدُعَاءِ الْخَيْرِ، كُلِّ  
شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

ثُمَّ إِلَى أَرْوَاحِ جَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ  
وَالْأَمْوَاتِ مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ إِلَى مَغَارِبِهَا مِنْ يَمِينِهَا إِلَى شِمَالِهَا وَمِنْ قَافِ إِلَى قَافِ  
مِنْ لَدُنْ أَدَمَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، كُلِّ شَيْءٍ لِلَّهِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ○ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ○ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ○ وَرَفَعْنَا  
لَكَ ذِكْرَكَ ○ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ○ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ○ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ  
○ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ ○

(80 ×)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ○ اللَّهُ الصَّمَدُ ○ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ○ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ○  
(500 ×)

إلى حضرة الشيخ أحمد باقر الفاتحة :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا كَافِيَ الْمُهِمَّاتِ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ (100 ×)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



اللَّهُمَّ يَا شَافِيَ الْأَمْرَاضِ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ (100 ×)

اللَّهُمَّ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ (100 ×)

إلى حَضْرَةِ الْإِمَامِ خَوَاجِكَانَ الْفَاتِحَةَ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (100 ×)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

إلى حَضْرَةِ الْإِمَامِ الرَّبَّانِيِّ الْفَاتِحَةَ :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ○ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ○ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ○ وَمِنْ  
شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ○ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ○

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (100 ×)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ○ مَلِكِ النَّاسِ ○ إِلَهِ النَّاسِ ○ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ  
○ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ○ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ○

إلى خَضْرَةَ سَيِّدِنَا مُظَهَّرِ الْفَاتِحَةِ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (500 ×)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

إلى خَضْرَةَ الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ الْفَاتِحَةِ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ (500 ×)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ بْنِ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

إلى خَضْرَةَ شَيْخِنَا الْمُكْرَمِ الشَّيْخِ عَبْدِ اللَّهِ مُبَارَكِ بْنِ نُورٍ مُحَمَّدِيٍّ، وَشَيْخِنَا الْمُكْرَمِ  
الشَّيْخِ أَحْمَدَ صَاحِبِ الْوَفَى تَابِ الْعَارِفِينَ، وَشَيْخِنَا الْمُكْرَمِ الشَّيْخِ مُحَمَّدَ عَبْدُ  
الْعُوْثِ سَيْفِ اللَّهِ مَسْئُولُ الْقَادِرِي النَّفْسَبَنْدِيِّ الْكَامِلِ، الْفَاتِحَةِ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

يَا خَفِيَّ اللُّطْفِ أَدْرِكْنِي بِلُطْفِكَ الْخَفِيِّ (500 ×)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

إلى حَضْرَةِ الْإِمَامِ خَوَاجَةِ التُّشْبَنْدِيِّ الْفَاتِحَةِ :

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (500 ×)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ (100 ×)

إلى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا مَعْصُومِ الْفَاتِحَةِ :

Kemudian *TAWAJJUH*.

Dilanjutkan dengan membaca :

إِلَهِي أَنْتَ مَقْضُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي  
إِلَهِي أَنْتَ مَقْضُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي  
إِلَهِي أَنْتَ مَقْضُودِي وَرِضَاكَ مَطْلُوبِي أَعْطِنِي مَحَبَّتَكَ وَمَعْرِفَتَكَ

## يَا لَطِيفُ (x 16641)

Kemudian membaca Do'a Khotaman :

يَا لَطِيفُ, يَا لَطِيفُ, يَا لَطِيفُ,

يَا مَنْ وَسِعَ لُطْفُهُ أَهْلَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ نَسَأُكَ بِخَفِيِّ خَفِيِّ لُطْفِكَ الْخَفِيِّ أَنْ  
تُخْفِنَا فِي خَفِيِّ خَفِيِّ لُطْفِكَ الْخَفِيِّ إِنَّكَ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ:

اللَّهُ لَطِيفٌ بَعْبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ .

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسَأُكَ يَا قَوِيُّ يَا عَزِيزُ يَا مُعِينُ بِقُوَّتِكَ وَعِزَّتِكَ يَا مَتِينُ أَنْ تَكُونَ لَنَا عَوْنًا  
وَمُعِينًا فِي جَمِيعِ الْأَقْوَالِ وَالْأَحْوَالِ وَالْأَفْعَالِ وَجَمِيعِ مَا نَحْنُ فِيهِ مِنْ فِعْلِ الْخَيْرَاتِ،  
وَأَنْ تَدْفَعَ عَنَّا كُلَّ شَرٍّ وَنِعْمَةٍ وَمِحْنَةٍ قَدِ اسْتَحْقَقْنَاهَا مِنْ عَقْلَانَا وَذُنُوبَانَا، فَإِنَّكَ أَنْتَ  
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَقَدْ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ : وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ .

اللَّهُمَّ بِحَقِّ مَنْ لَطَفْتَ بِهِ وَوَجَّهْتَهُ عِنْدَكَ وَجَعَلْتَ اللَّطْفَ الْخَفِيَّ تَابِعًا لَهُ حَيْثُ  
تَوَجَّهَ، نَسَأُكَ أَنْ تُوَجِّهَنَا عِنْدَكَ وَأَنْ تُخْفِنَا بِلُطْفِكَ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .  
وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ .

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ ... الْفَاتِحَةَ

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**DOA UNTUK MENGGALANG PERSATUAN DAN KESATUAN BAIK DILINGKUNGAN  
KELUARGA, MASYARAKAT MAUPUN NEGARA**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
عَسَى اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا عَادِيَّةً مَمْدُودَةً وَاللَّهُ قَدِيرٌ وَاللَّهُ عَفُورٌ  
رَحِيمٌ، رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي ذَنْبِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي  
كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (3x)

**LUAR, SERTA BERSERAH DIRI TOTAL HANYA KEPADA ALLOH**

اللَّهُمَّ صَحًّا صَحًّا وَحَا بَحًّا حَمًّا لَا يُنْصَرُونَ ، وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ  
خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ ، كَهَيْئَةِ حَمٍّ عَسَقٍ لَا يُصَدِّعُونَ عَنْهَا وَلَا  
يُنْزِفُونَ ، يَا رَبُّ يَا رَبُّ يَا رَبُّ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ (3 ×)

**DO'A UNTUK PENANGKAL DARI BERBAGAI PENYAKIT/BALA ; LAHIR DAN BATHIN**

بِسْمِ اللَّهِ الشَّافِي بِسْمِ اللَّهِ الْكَافِي بِسْمِ اللَّهِ الْمَعْفِي بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (3 ×)

**DO'A UNTUK KEBERKAHAN DALAM POSISI DAN PROFESI YANG DIRIDHOI ALLOH**

رَبَّنَا أَنْزِلْنَا مُنْزَلًا مُبَارَكًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْمُنْزِلِينَ (3 ×)

**DO'A UNTUK MEMBUKAKAN PINTU HIDAYAH URUSAN DUNIA MAUPUN AKHIRAT**

رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ خَيْرُ الْفَاتِحِينَ (3 ×)

**DOA AGAR DIBERI KESABARAN HATI DAN PERTOLONGAN DARI ORANG-ORANG  
KAFIR**

رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبَّتْ أقدامنا وَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (3 ×)

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ

﴿DOA AGAR DIMUDAHKAN DAN DISEMPURNAKAN ALLOH *SUBHANAHU WA TA'ALA*﴾

رَبِّ يَسِّرْ لَنَا وَلَا تُعَسِّرْ عَلَيْنَا رَبِّي تَمِّمْ لَنَا بِالْخَيْرِ أَعْمَالَنَا

﴿SHOLAWAT BANI HASYIM﴾

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ الْهَاشِمِيِّ مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا

(وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA