

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “Shalat dan Dzikir Sebagai Terapi Pasien Depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya Abah Anom Tasik Malaya.” Untuk menghindari kesalah paham terhadap judul tersebut dan menjelaskan arah penelitian, supaya sesuai dengan arah yang dituju maka perlu penyusun tegaskan istilah yang terdapat dalam judul ini.

1. Shalat

Shalat menurut bahasa Arab adalah "doa", sedangkan menurut istilah ialah "ibadah yang tersusun dari berberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir diakhiri dengan salam dan memenuhi beberapa sarat yang ditentukan.¹ Jadi shalat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah merupakan tindakan amaliah yang dilakukan, baik itu salat fardu maupun shalat sunah yang dimulai dengan takbir diakhiri dengan salam yang dilakukan sesuai dengan kurikulum yang telah disusun oleh KH. Ahmad Sohibulwafa Tajul Arifin.

2. Dzikir

Dzikir memiliki akar kata *dzakara*, artinya mengingat, ingat adakalanya deng hati atau dengan lidah². Sedangkan zikir menurut kamus

¹H. Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo, 1994), hin. 53.

²Muhamad Arfin Ilham, *Indonesia Berzikir*, (Jakarta: Intuisi Pres, 2004), hlm. 64

besar Ilmiah adalah yang diucapkan berulang-ulang³ Abu Bakar Atjeh berpendapat dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Allah dengan hati.⁴ Jadi yang dimaksud dzikir di sini adalah ingat kepada Allah yang dilakukan dengan lisan ataupun hati dengan cara berulang-ulang dengan mengucapkan dzikir *laa ilaaha illallaah*.

3. Terapi depresi

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit; pengobatan penyakit; perawatan penyakit.⁵ Dalam bukunya M.A. subandi disebutkan terapi adalah penyembuhan atau usaha.⁶ Depresi adalah tekanan/gangguan jiwa; kelesuan/ kemunduran.⁷ Jadi yang dimaksud dengan terapi depresi di sini adalah usaha pemulih pasien depresi dengan menggunakan shalat dan dzikir.

4. Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya (PPS) Abah Anom Tasik Malaya

Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya (PPS) Abah Anom adalah merupakan lembaga yang ikut membantu dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesehatan. Lembaga ini adalah lembaga yang didirikan pada tanggal 11 Januari 1982 yang dipimpin oleh K.H. Anwar Mahmud.

Secara keseluruhan pengertian dari beberapa istilah tersebut di atas dalam pembahasan skripsi ini adalah usaha Pondok Pesantren Suryalaya dalam

³Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hlm. 101.

⁴Drs. Moch. Sidiqq, *Mengenal Ajaran Tarekat Dalam Ajarm Tasawuf*, (Surabaya: Putra Pelajar, 2001), hlm. 217.

⁵Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indoneisa*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994)., hlm. 1044.

⁶M. A. Subandi, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 2.

⁷Pius A Partanto, Mdahlan Al Bari, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola 1994). hlm .103.

memberikan terapi bagi pasien depresi melalui kegiatan keagamaan dalam rangka mengembalikan fungsi alat yang cacat akibat penyakit depresi sehingga dapat menjadi anggota masyarakat yang produktif dan berguna.

B. Latar Belakang Masalah

Di jaman modern ini yang semakin rumit dengan berbagai persoalan hidup yang harus diperhatikan dan harus ada pada diri manusia adalah agama yang menjadi dasar dan benteng bagi kehidupan manusia. Agama mampu memberikan solusi bagi persoalan hidup manusia serta memberi nilai bagi kehidupan manusia.⁸ Kehadiran agama di dunia untuk memenuhi semua kebutuhan manusia, baik sebagai manusia secara individu maupun sosial. Dengan demikian agama merupakan kebutuhan primer bagi manusia dan sekaligus sebagai hidayah yang diterima manusia dari Tuhannya. Agama bukan hanya sebatas keyakinan semata akan tetapi perlu adanya pengamalan tentang nilai-nilai yang terkandung didalamnya, ketika nilai-nilai agama diabaikan dan dilalaikan maka salah satu efek negatifnya adalah depresi.

Depresi merupakan penyakit mental dan emosional umum yang bisa terjadi pada siapa saja. Sebagian besar ahli psikologi klinis dan psikiatris berbicara yang sering kali ia mendapatkan pernyataan-pernyataan dan pertanyaan-pertanyaan seperti; Sayah lelah! Hidup ini tidak ada artinya! Saya tidak tahu kenapa saya harus melakukan banyak hal? Apa sebenarnya makna dari semua ini?⁹

⁸A.M. Syafudin. Et. al, *Desekularisasi Pemikiran landasan Islamisasi*, (Bandung: Mizan, 1987), hlm. 157.

⁹Frank j. Bruno, Ph. D *Tanpa Judul Buku*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utara, 1997),. hlm. 1.

Pernyataan dan pertanyaan diatas menggambarkan ketika seseorang terkena depresi maka ada kalanya dia murung dan adakalanya mempunyai kelebihan yang lebih dari sebelumnya. Kemurungan itu terlihat dari raut mukanya yang sangat muram, setiap menjalankan aktivitas. Setiap orang memang dapat menjadi depresi dalam kehidupannya. Mungkin dia tidak merasa sedemikian berputusasa sehingga bunuh diri, tetapi dia mempunyai pengalaman sewaktu-waktu.¹⁰

Selama bertahun tahun depresi telah menjadi penyakit emosi nomor satu dan terus menanjak. Di Indonesia banyak orang mengalami depresi yang diakibatkan persoalan hidup di antaranya: ekonomi, budaya dan agama.¹¹ Sekitar 50.000 sampai 70.000 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Penelitian membuktikan bahwa lebih dari setengahnya orang ini menderita depresi, The Nation Institute of Hentsl Health menunjukkan bahwa 125.000 orang Amerika telah di kirim kerumah sakit setiap tahun karena depresi, sedangkan 200 orang yang lain atau lebih di obati oleh psikiatrist. Dr Nathan Kline dari rumah sakit. Rokland New York melaporkan bahwa banyak masalah depresi yang tak di kenal tidak dapat di obati, Perkiraan mencapai sebesar 4-8 juta setiap tahunnya. Menurut beberapa penyelidikan, lebih banyak manusia yang kena penyakit depresi daripada dikarnaka penyakit yang lainnya.¹²

¹⁰Dr. Paul Hauck, *Depresi Mengapa Terjadi, Bagaimana Mengatasinya*, (Bandung: Sinar Baru, 1987), hlm. 157.

¹¹Dr. Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa dan Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 200), hlm .279.

¹²Disadur dari: How To Win Over Depresi Timla Haya *Depresi dan Upaya Cara Mengatasinya*, (Semarang: Darma Priza, 1993), hlm .10.

Dengan demikian jelaslah bahwa penyakit depresi bukan penyakit biasa dan membutuhkan penyembuhan yang cukup serius dan sekiranya pemyakit depresi di biarkan saja maka akan berpengaruh kepada keberlangsungan hidup manusia, oleh karena itu perlu adanya penanganan dalam pemulihan depresi.

Pada hakekatnya banyak sekali cara pengobatan atau pendekatan terhadap psikoterapi. Dulu psikotrapi cenderung terikat pada psikoterapi tertentu seperti psiko analisis, terapi prilaku, terapi kongnitif, atau terapi humanistik. Sekarang perbedaan perbedaan dari bidang itu sudah aga kabur; hanya sedikit sekali terapis yang bersedia mereka mengatakan mempraktekan salah satu dari jenis psikoterapi ini secara efektif¹³

Sebaliknya sebagian besar psikoterapi zaman sekarang menggunakan berbagai teknik. Ini pendekatan merupakan kombinasi dari berbagai macam pandangan, atau pendekatan-pendekatan individual. Terapis cenderung memilih dan menggunakan banyak teknik yang nampaknya paling sesuai dengan masalah tertentu seseorang dalam berbagai kesempatan selama proses terapi itu.

Orang yang sakit baik dirawat di rumah sakit maupun di rumah biasanya memperoleh perawatan secara medis. Akan tetapi jarang pasien mendapatkan perawatan yang bersipat keagamaan. padahal seorang yang menderita sakit umumnya tidak hanya mengeluh penderita pisiknya saja, akan tetapi juga sering disertai gangguan psikis berupa kecemasan atau ketakutan yang berhubungan dengan penyakitnya yang mempunyai pengaruh dalam penyembuhanya.

¹³ Dr. Paul Hauck *Op, Cit.*, hlm. 207.

Sebagaimana layaknya pondok pesantren, maka pendekatan yang di gunakan dalam proses penyembuhan pasien melalui pendekatan agama. Para penderita diarahkan untuk kegiatan kejiwaanya melalui pembinaan agama, meyakinka penderita untuk berpegang kepada Zat yang mutlak dan benar-benar tempat mencurahkan segala isi hati dan permintaan. Ajaran agama yang dilakukan setiap sat yang akan menjadi control dalam tingkah laku.

Terapi keagamaan ini didasarkan pada asumsi dalam memberikan metode bimbingan dan penyembuhan penderita depresi di Indonesia tidak mungkin dilakukan secara ilmiah murni. Dengan demikian, pendekatan psikotrapi dalam memberikan bimbingan dan penyembuhan penderita gangguan depresi di Indonesia harus disesuaikan dengan masyarakat yang agamis.

Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya dalam pendekatan psikoterapi memberikan bimbingan penyembuhan depresi melalui pendekatan keagamaan. yang tentunya Pondok Pesantren Suryalaya menekankan dalam penyembuhan depresi melalui memperbanyak shalat, dzikir dan amalan-amalan keagamaan yang lainnya, sehingga diharapkan pasien depresi bisa kembali normal.

Metode (shalat dan dzikir) dalam pelaksanaannya yang diberikan kepada pasien depresi di Inabah VII dengan cara yang sama akan tetapi jangka waktu sembuh berbeda. Dalam pelaksanaan shalat dan dzikir tidak akan terlepas dari factor pendukung dan penghambat. Oleh karna itu maka penyusun ingin mengetahui tentang metode pelaksanaan shalat dan dzikir yang diberikan terhadap pasien depresi dan fakto pendukung dan penghambat

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana metode pelaksanaan shalat dan dzikir sebagai terapi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam terapi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui metode pelaksanaan shalat dan dzikir sebagai terapi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat dalam terapi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberi manfaat baik secara teoritis dan praktis dalam pengembangan psikologi di Indonesia pada umumnya.

1. Manfaat secara praktis, hasil kegunaan ini dapat digunakan sebagai agenda penting bagi lembaga dalam menyembuhkan pasien depresi
2. Manfaat secara teoritis; peneliti ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu dalam bidang terapi depresi
3. Untuk dijadikan sumbangan pikiran bagi kelanjutan dan perkembangan dalam pelaksanaan terapi depresi.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang depresi

Depresi adalah seluruh perasaan murung tidak ada harapan, kecewa, sedih, lesu. Gerakan menuju depresi adalah gerakan menuju kematian, dan

keputusasaan adalah perasaan yang sangat lazim dialami. Depresi bertahan lebih lama dan lebih sering. Depresi terus menerus tinggal dengan intensitas yang tidak bergerak, yang menyebabkan manusia kehilangan prospektif dan membuat manusia kurang mampu membawa aktifitas hidup.

a. Adapun Penyebab Baku Depresi Meliputi.¹⁴

1). Kelelahan

Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan tubuh yang harus diperhatikan dan dipenuhi, karna banyak manusia bekerja keras atau mencari penghidupan dimalam hari dan beristirahat disiang hari, apalagi sampai menjadikannya siklus dalam hidupnya, tentu kondisi fisik dan kejiwaannya jauh dari normal. Sebab telah menyalahi fitrohnya sendiri sebagai manusia terganggu. istirahat yang kurang mengakibatkan kondisi badan menurun atau kelelahan, sehingga dapat mempengaruhi terhadap kesehatan fisik dan mental.

2). Makanan yang tida cukup

Terpenuhinya makan merupakan kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap kuat dan sehat, akibat makan yang tidak cukup bisa menyebabkan efek negatif terhadap kesehatan.

3). Istirahat yang tida cukup

Istirahat yang cukup mempunyai pengaruh besar terhadap kesetabilan tubuh, mental dan emosional

¹⁴H. Norman winght, *merendahkan emoasi jiwa*, (Yogyakarta: Yayasan Andi ,1998), hlm. 224.

4). Citra diri yang rendah

Citra diri yang rendah menimbulkan rasa minder, merasa terkucilkan dan selalu menganggap dirinya tidak mempunyai apa-apa dibandingkan dengan orang lain, sehingga mengakibatkan tidak senang berkumpul dengan orang banyak dan selalu menyendiri.

5). Pola berpikir yang negatif

Berpikir yang negatif maka selalu berpandangan jelek terhadap nilai-nilai kehidupan, menganggap dirinya tidak ada artinya dan adanya keyakinan tidak ada sesuatu yang dapat dilakukan untuk memperbaiki situasi.

6). Perilaku yang berlawanan dengan nilai manusia

Banyak orang berperilaku yang menyimpang dengan nilai manusia sehingga dirinya dikucilkan dan tidak diterima oleh banyak masyarakat yang mengakibatkan tidak adanya kesenangan dalam hidup

7). Depresi dapat diakibatkan oleh variabel-variabel utama dalam tekanan asmofer atau mungkin kurangnya mata hari selama akhir musim gugur dan musim dingin.

b. Beberapa Ciri Khas Depresi

1). Secara umum tidak pernah merasa senang dalam kehidupannya

Orang yang terkena depresi biasanya hidupnya terasa gelisah, hambar, murung dan tidak mempunyai semangat hidup seolah-olah hidup ini tidak ada artinya.

2). Distoris dalam perilaku makan.

Kita sering mendengar bahwa banyak orang terlalu banyak makan ketika mengalami depresi. Dan ini bias terjadi bahwa orang sering cenderung untuk makan dengan berlebihan ketika mengalami depresi parah, cenderung tidak mempunyai selera makan.

3). Gangguan tidur

Kadang-kadang banyak tidur ketika mengalami depresi akan tetapi ketika tingkat depresi parah maka cenderung tidak tidur

4). Gangguan dalam tingkat aktifitas normal

Seseorang yang mengalami depresi mungkin akan mencoba melakukan lebih dari kemampuan sebelumnya dalam setiap usaha untuk mengkomunikasikan ide.

5). Kurang energi

Orang yang mengalami depresi cenderung untuk mengatakan atau merasa “saya selalu merasa lemah atau merasa cape”. Ada anggapan bahwa itu disebabkan oleh emosional bukan faktor biologis.

6). Keyakinan bahwa seorang mempunyai hidup yang tidak berguna

Orang tersebut tidak punya percaya diri, pemikirannya sempit dan selalu minder ketika bertemu dengan teman-teman yang lebih darinya.

7). Kapasitas yang menurun untuk bisa berpikir

Orang mengalami depresi biasanya kapasitas menurun untuk bisa berpikir dengan jernih dan untuk memecahkan masalah secara efektif

8). Perilaku merusak sendi secara tidak langsung

Prilaku merusak sendi seperti penyalahgunaan alcohol, nikotin narkotika dan obat-obat lainnya.¹⁵

9). Pesimis

Biasanya berpandangan negatif pada diri sendiri, dunia, dan masa depan.¹⁶

c. Dari Gejala emosional depresi

Meskipun depresi dimulai dalam pikiran, namun secara mendalam akan mempengaruhi emosi seseorang. Berikut ini yang paling umum adalah:

1). Kehilangan kasih sayang

Hampir semua orang yang depresi cenderung untuk mengambil dari yang lain sebagai hasil dari kehilangan kasih sayang. Hal ini di mulai dengan berkurangnya kasih sayang untuk suami atau istri atau anak-anak yang berkembang sampai mereka tidak memperhatikan dirinya sendiri.

2). Kesedihan

Ketika gembira dan kemurungan menjadi jalan depresi. Kesedihan ini tergores begitu dalam hingga terlihat pada wajahnya. Kesedihan ini tergores begitu dalam sehingga terlihat pada wajahnya.

3). Tangisan

Gejala depresi yang paling serius adalah kecendrungan menagis di luar kemauan. Bahkan mereka yang tidak pernah menangis selama bertahun-tahun bercucuran air mata atau merasa ingin nangis

¹⁵Frank j. Bruno, Ph. D, *Op, Cit*, hlm. 12.

¹⁶Dr. Salito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jalarta: PT: Raja Grafindo Persada, 1994), hln. 7.

4). Permusuhan

Permusuhan seperti yang kita lihat setiap masalah depresi meliputi komponen kemarahan setidaknya-tidakanya pada tingkat kemarahan.

5). Sipat lekas marah

Orang-orang yang pasif akan lekas marah merasa jengkel khususnya mereka yang mempunyai energi dan vitalitas mereka benci pada orang-orang yang merasa dirinya baik, menentang mereka menggerakkannya, dan mungkin memukul dengan sangat marah. Musik yang biasanya menenangkannya menjadi kegelisahan.

6). Kecemasan Rasa Takut dan Khawatir

Rasa kesepian dan kehilangan harapan yang muncul secara tiba-tiba, depresi pada mulanya menurunkan rasa takut. Segala sesuatunya menjadi alasan untuk merasa cemas.

7). Hilang harapan

Orang yang depresi mempunyai perasaan kehilangan harapan, mereka merasa terjebak oleh keadaan yang membawanya ke depresi dan seolah-olah tidak dapat menemukan jalan keluar.¹⁷

d. Wujud-Wujud Depresi

Wujud depresi bisa bermacam-macam ada beberapa jenis depresi yang saling berkaitan yang utama diantaranya sebagai berikut

- 1). Gangguan depresi (mayor depressive di serder) adalah seperti yang tersirat dari namanya. Tanda-tanda dan gejala-gejala yang telah di uraikan sebelumnya,

¹⁷ Disadur dari: How To Win Over Depresi Timla Haye, *Op, Cit*, hlm. 28.

apabila parah cenderung dengan kondisi ini. Orang mengalami depresi yang sangat parah, dan ada resiko nyata untuk bunuh diri. Setiap depresi yang parah apapun jenisnya memerlukan pengobatan dan ini terutama berlaku bagi mereka yang menderita karena gangguan depresi utama.

- 2). Gangguan *dysthymic* (*dysthymic di sorder*) ditandai oleh adanya perasaan sedih secara umum dan mempunyai suasana hati yang murung. Dulu istilah yang di gunakan untuk jenis gangguan ini adalah depresi akibat gangguan sarap. Depresi cenderung ringan atau sedang ,depresi yang terjadi cenderung kronolis, membuat orang itu mudah cape atau lelah. Dan seperti yang telah di jelaskan sebelumnya, banyak sekali orang yang menderita karena gangguan ini.
- 3). Gangguan *bipolar* (*bipolar di sorder*) di tandai oleh adanya keadaan yang berubah ubah diri mania dan depresi. Dulu istilah yang di gunakan untuk semacam ini adalah gangguan depresi terlalu senang “ mania di tandai oleh adanya gairah yang besar optimisme yang tida rasional, Ide-ide besar yang tida realistik, dan aktivitas yang berlebihan.

Istilah bipolar mengacu kepada dua kutub rangkaian kesehatan psikologis yang mania di ujung “positif” dan fase-fase depresi di ujung negative.

- 4). Gangguan *Cychothymic* (*cychothymic di sorder*) ditandai oleh adanya priode-priode hipomania yang bergantian dengan priode depresi, bentuk gangguan hypo artinya dibawah. Jadi hipomanian adalah mania tingkat rendah, tidak separah mania yang di alami dalam gangguan bipolar juga depresi yang di alami dalam gangguan *cychothymic*.

Dengan demikian, dari berbagai jenis depresi diatas perlu adanya suatu tindakan atau penanganan yang serius untuk memulihkan kembali, karma hidup dengan depresi sangat mengurangi kualitas kehidupan dan mengganggu keefektipan dalam melakukan aktipitas.¹⁸

2 Shalat dan Dzikir

b. Shalat

1). Pengertian shalat

Sebagaimana yang telah di jelaskan di atas bahwa shalat menurut lugot do'a sedangkan menurut istilah syara ialah seperangkat perkataan dan perbuatan yang di lakukan beberapa syarat tertentu di mulai dengan takbir diakhiri dengan salam.

Kewajiban shalat termasuk rukun islam di wajibkan ketika Rosulullah SAW bersabda yang artinya Islam di tegakan diantara lima (dasar, rukun). Syahadat bahwa tiada tuhan selain Allah dan bahwasannya Muhammad Rosulullah, menegakan shalat, membayar jakat, haji ke baitullah, dan puasa ramadhan (HR. Bukhori dan Muslim).¹⁹

Shalat merupakan salah satu amalan lahiriah yang dapat mendekatkan diri kepada Allah. Shalat itu intinya dzikir, bacaan/do'a munajat dialog antara hambah dengan Tuhannya. Shalat juga merupakan pelatihan mengekang nafsu syahwat, membersihkan jasmani dan rohani dari sifat-sifat dan prilaku tercela serta dari perbuatan maksiat, keji dan mungkar, adapun shalat yang merupakan obat dari penyakit jiwa adalah shalat yang

¹⁸Frank *Op,Cit.*, hlm .12.

¹⁹Drs.Ahmaddin Nasution , *M.Ag Fikih I*, (Tanpa Tahun dan Penerbit), hln. 55.

dilakukan dengan ikhlas. Khusus dan sesuai dengan tuntunan syariat. Sebab shalat yang khusus menandakan bahwa hati seseorang itu bersih dari segala kotoran hawa nafsu setan. Seorang yang beriman dan bertakwa tidak mustahil mengerjakan dosa sebab tidak ada manusia termasuk yang mengerjakan shalat (ma'sum) dari dosa bebas dari kesalahan dan pelanggaran kecuali para Nabi dan Rosul. Namun sekurang-kurangnya orang yang beriman tidak akan berani berbuat maksiat secara terang-terangan karna masih memiliki sifat malu terhadap manusia dan takut kepada Allah dan ini di sebabkan karna ia selalu melaksanakan shalat dan tetap melestarikannya tanpa di pengaruhi oleh kejenuhan dan kegemaran. Disamping itu shalat juga akan memupuk rasa ikhlas seorang hamba kepada penciptanya dan orang yang terbiasa taat dan ikhlas kepada Allah tidak sulit baginya, patuh kepada orang tua dan sebagainya.²⁰

Hakekat shalat menurut pandangan Al-Ghajali adalah bahwa seorang yang shalat itu dia dalam keadaan bermunajat dengan tuhan, khusus dengan menghadirkan hatinya kepada Allah SWT.²¹

Oleh sebab itu seorang muslim yang hendak melakukan shalat, selayaknya bersikap rendah hati, memelihara kehusuan, menghadirkan kalbu, menghilangkan rasa was-was dan menghindari perubahan baik lahir maupun batin, menenangkan anggota badan, menundukan kepala dan meletakkan tangan kanan diatas tangan kiri. Melakukan ruku dengan penuh

²⁰H. Aziz Salim Basyarahil, *Shalat: Hikmah Falsafah dan Urgensinya*, (Jakarta: Gema Insan Press, 1996), hlm 54.

²¹Al Ghjali, *Rahasia-rahasia Shalat*. Terj Muhammad Al- Baqir, (Bandung: Karisma 1999), hlm, 56.

kekhusuan bertasbih pengagungan, mengucapkan syahadat dengan penuh persaksian, memberi salam dengan penuh kasih sayang, mengakhiri shalat dengan penuh rasa takut dan berusaha mencari keridhoan Allah.²² Apabila semua ini dilakukan dengan baik dalam shalat niscaya akan berpengaruh besar terhadap jiwa dan dapat menyembuhkan penyakit depresi yang berada dalam diri pasien depresi.

2). Dalil yang mewajibkan shalat

Dalil yang mewajibkan shalat banyak sekali, baik dalam Al-Qur'an maupun dalam hadits Nabi Muhammad saw.

Dalil ayat-ayat Al-Qur'an yang mewajibkan shalat antarlain:

واقموا الصلاة واتوا الزكاة واركعوا مع الراكعين

Artinya: " Dan dirikanlah shalat dan keluarkanlah jakat, dan tunduklah/ ruku bersama-sama orang-orang yang pada ruku. "
(S. Al-Bakarah : 48)

Dalam ayat lain di sebutkan

واقم الصلاة ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Artinya: Kerjakamlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah perbuatan yang jahat (keji) dan yang mungkar." (S. Al-Ankabut: 45)

3). Macam-macam Shalat²³

Macam shalat fardu terbagi atas lima macam

a). Shalat Shubuh

²²Al- Ghazali, *Risalah-risalah Shalat*, tej Muhammad Al-Baqir (Bandung: Karisma 1999), hlm. 56.

²³Drs. H. Moh. Rifa'I, *Fikih*, (semarang: CV. Wicaksana, 1997)., hlm.35.

- b). Shalat Duhur
- c). Shalat Ashar
- d). Shalat Maghrib
- e). Shalat Isya.

Macam-macam Shalat Sunnah

- a). Shalat Rawatib
- b). Shalat sunah Tasbih
- c). Shalat Tahajud
- d). Shalat Duha
- e). Shalat Sunah Wudhu
- f). Shalat tahiyatul Masjid
- g). Shalat Istikhoroh
- h). Shalat Sunnat Mutlak
- i). Shalat Sunnah Awwabin
- j). Shalat Sunnah Tasbih
- k). Shalat Sunnah Taubah
- l). Shalat Sunnah Hajat
- m). Shalat Tarawih
- n). Shalat Witr
- o). Shalat Hariraya
- v). Shalat dua Gerhana
- q). Shalat Istisqa

5). Fungsi Shalat untuk Pemenuhan Kebutuhan Jiwa

Apabila seorang hambah telah mampu merasakan manisnya menjalani salat (atau ibadah ibadah lainnya), maka dalam hatinya benar-benar kosong dari memikirkan selain shalat. Dia benar-benar menyibukan dirinya dalam shalat dan meninggalkan urusan selain shalat serta lebih mengutamakan shalat dibanding yang lainnya. Tatkala hal ini bisa dilakukan, maka seorang mukmin akan merasakan kenyamanan dan kesejukan dalam hatinya.²⁴

Orang yang shalat, ketika menghadap betul kepada Allah dan hatinya hadir, maka Allah akan mengagungkannya dan didalam hatinya akan dipenuhi rasatakut kepada Allah, rasa kerendahan hati, rasa malu kepada Allah dan memperoleh ketenangan didalam jiwanya. Ibnu Qayyim al-jauziyah pernah menggambarkan keadaan yang demikian ini. "

Tidaklah kalian lihat apabila seseorang telah selesai shalat, maka ia akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya, beban-beban pikiranpun telah hilang darinya. Kemudian dia akan mendapatkan semangat, kenyamanan dalam sepirit sehingga dia mengandaikan dirinya untuk tidak keluar dari shalat karena shalat baginya merupakan kesejukan tersendiri dalam hatinya. Ia merupakan kenikmatan bagi rohani dan hatinya, serta tempat istirahat yang nyaman di dunia, seolah-olah dia berada dalam penjara yang sempit kemudian masuk dalam shalat dan ia merasa gembira dengannya. Maka orang-orang yang cinta kepada Allah berkata: 'Ketika kami sedang shalat, hati kami merasa damai, nyaman dan sejuk dengan shalat kami', sebagaimana pernahpula dinyatakan oleh Rosulullah saw, wahai bilal, kami merasa nyaman dalam shalat'.²⁵

6). Fungsi Shalat Secara Psikologi

Fungsi shalat secara psikologi adalah bisa mengalihkan perhatian pikiran dari rasa sakit dengan jalan memperkuat tenaga pengusir rasa sakit. Para dokter mencoba berbagai cara untuk memperkuat kemampuan (alamiyah) ini dengan

²⁴Imam Musbik, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Pisikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm. 31.

²⁵Drs. Moch. Sidiqq, *Op. Cit*, hlm. 32.

memberi makan sesuatu, atau membayangkan harapan, atau membayangkan ketakutan. Shalat (dengan ikhlas lagi khusus) menghimpun berbagai cara yang bermanfaat ini karena shalat secara serentak menanamkan rasa takut, rasa hina, cinta kepada Allah dan mengingat Hari Akhir.²⁶

a. Dzikir

Zikir secara sederhana diartikan "ingat" ingat itu ada kalanya dengan hati atau dengan lidah, ingat dari kelupaan dan ketidaklupaan, serta sikap senantiasa menjaga sesuatu dalam ingatan.²⁷ Istilah zikir atau *zikr Allah* dalam islam secara umum diartikan "mengingat Allah" atau menyebut asma-asma Allah. Allah berfirman *dan ingatlah kepada Allah jika kamu lupa* " (QA. Al-Kahfi 18:24. Ketika seseorang ingat kepada Allah berarti ia merasakan kehadiran-Nya, dan sebaliknya, menjauhkan diri dari lupa kepada-Nya.²⁸ Menurut mujahid, makna "mengingat" apa saja yang tidak bisa dilupakan dalam setiap keadaan bagaimanapun.²⁹ Jadi dzikir pada hakekatnya dilaksanakan setiap saat setiap waktu dimanapun manusia berada baik di daratan maupun di lautan harus selalu mengingat Allah.

Dzikir adalah tiang penopang yang sangat kuat di jalan menuju Allah. Tak seorang pun bisa menggapai Tuhan kecuali dengan terus menerus dengan selalu ingat kepada-Nya.³⁰ Persoalan dzikir ini dalam ajaran agama islam merupakan suatu rangkaian ibadah dan hampir sama dengan do'a. pada

²⁶*Ibid.*, hlm. 85.

²⁷Muhammad Arifin Ilham, *Op. Cit.*, hlm 64.

²⁸Ali Yunasri, *Jalan Kearifan Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi Derita manusia*, (Jakarta : Serambi, 2002), hln.1018.

²⁹Dr.Mir Valiudin, *Zikir dan Kontemplasi dalam tasawuf*. (Bandung: Pustaka Hidmat, 1997),hln. 90.

³⁰Al-Qusyayri, *Risalah Sufi Qusyayri*, (Bandung,: Penerbit Pustaka, 1994), han. 203.

dasarnya antara ajaran dalam Islam secara umum dan ajaran tarekat tak jauh berbeda. Hanya yang membedakan adalah dalam ajaran tarekat (sufi) berdzikir lebih di tekankan dan lebih di pentingkan.³¹

Dzikir merupakan suatu ciri atau tanda yang terkenal pada ajaran tarekat. Mereka merasa senang berdzikir, mesra dengan mengucapkan kalimat pujipujiam kepada Allah.

Dalam ajaran agama Islam secara umum dzikir di anjurkan dan merupakan sesuatu yang penting untuk memuja Allah dan Rosul-Nya. Namun perbedaannya, jika pada penganut Islam secara umum, dzikir tidak dilakukan secara berlama-lama dan juga tidak memerlukan syarat-syarat sulit. Sedangkan pada ajaran Sufi, dzikir diatur sedemikian rupa dengan ketentuan-ketentuan yang tidak boleh ditinggalkan. Dzikir memang sangat penting untuk mendukung jiwa agar selalu mengakui adanya Allah, kebesaran-Nya. dalam sebuah hadis :

قال النبي صلى الله عليه وسلم : من قال كل يوم لا اله الا الله محمد رسول الله مائة مرة جاء يوم القيامة ووجهه كالقندر

Artinya: "Nabi Muhammad Saw bersabda: *Barang siapa setiap hari mengucapkan, Lailaha illallah Muhammadur Rosulallah" (tidak ada tuhan selain Allah dan Nabi Muhammad adalah utusan Allah) sebanyak seratuskali bilangan maka Allah akan memberikan cahaya pada wajah orang yang membaca kelak di hari kiamat sebagai cahaya bulan purnama.*

³¹Drs. Moch. Sidiqq, *Op. Cit*, hln. 217.

Dalam hadis lainnya juga di terangkan

قال النبي صلى الله عليه وسلم : افضل الذكر لاله الا الله وافضل الدعاء الحمد لله.

Artinya : "Sebaik dzikir (ingat Allah) yaitu kalimat: "Laailaha illallah"(tiada Tuhan selain Allah) dan seutama do'a yaitu kalimat: " Alhamdu lilahi" (segala puji hanya untuk Allah)

قال النبي صلى الله عليه وسلم : من قال لا اله الا الله خالصا مخلصا دخل الجنة. (الحديث).

Artinya : Nabi Muhammad Saw bersabda: " Barang siapa yang mengucapkan (tiada tuhan selain Allah) dengan hati yang suci dan ikhlas maka akan masuk surga.

Dalam hadis lain di sebutkan

قال النبي صلى الله عليه وسلم: ادوا زكاة ابدنكم بقول لا اله الا الله (الحديث).

Artinya : "Nabi Muhammad Saw bersabda: " supaya kamu memberi jakat pada badanmu dengan mengucapkan Laailaha illallah (tiada Tuhan melainkan Allah).³²

Demikianlah landasan yang sering digunakan sehubungan dengan pentingnya dzikir dalam islam. Dzikir berarti menyebut nama Allah dimana dalam dzikir itu tertanam sesuatu keyakinan bahwa Allah Maha mengasihi pada seorang hambah-Nya yang tiada berdaya.

1), Bentuk dzikir

Bentuk dzikir terbagi dua, yaitu

- a). Dzikir dengan suara nyaring

³²Ibid., hlm..220.

Dzikir dilakukan dengan suara nyaring (yakni, bersuara) akan tetapi tidak terlalu keras sehingga tidak bertentangan dengan hadis yang diriwayatkan oleh Abu Musa Asy'ari:

Wahai manusia! Janganlah kalian menyusahkan diri dengan suara keras (maksudnya, ucapkanlah dengan perlahan). Kalian tidak sedang menyeru Tuhan yang buta atau tuli. Kalian menyeru Tuhan yang mendengar kalian, melihat kalian, dan yang bersama kalian. Tuhan yang kalian seru jauh lebih dekat kepadamu dari leher untamu

b). Dzikir yang dihayati dalam hati.

Dzikir yang dihayati dalam hati berdasarkan firman Allah: *dan ingatlah kepada Tuhanmu dalam dirimu secara khusus dan secara rahasia*, dan firman Allah lainnya: *berdo'alah kamu kepada tuhanmu dengan rendah hati dan sembunyi-sembunyi".* Juga didasarkan pada hadis, yang diantaranya sebagai berikut:

خيرالد كراخفي وخيرالرزق مايكفي

Artinya : Sebaik-baiknya dzikir adalah yang khafi dan sebaik-baik rezeki yang mencukupi. (H.R. Imam Ahmiad, Baihaqi, dari sai'd bin Abi Waqas ra.)³³

2). Cara berdzikir

Dzikir itu boleh dilakukan dengan hati saja. Yakni, sebutan dilakukan dengan ingatan hati. Yang sangat utama, kita laksanakan dzikir dengan lidah dan hati. Yakni, lidah menyebut, hati mengingat apa yang disebutkan lidah. Dari pada itu harus pula dimaklumi, bahwa tidak layak kita meninggalkan sebutan dengan lidah lantaran khawatir menjadi riya'.

³³Dr. Usman Sa'id Sarqawi, *Zikir itu Nikmat*, (Bandung PT Remaja Rosdakarya, 2001), hlm. 57.

Tegasnya, diperbolehkan berdzikir dengan salah satu cara, yakni cara mengingat dengan hati saja, tidak kedengaran bunyi sebutan lidah dan cara menyebut terang-terang ucapan-ucapan dzikir dengan lidah serta menghayati makna yang disebut itu dengan hati. ini lebih terpelihara dari riya dan sum'ah. Adapun membunyikan dzikir, yaitu sebutan-sebutan dzikir dengan lidah, tiadalah berguna jika hati dikala menyebut itu menerawang keudara tinggi, tidak menghayati dan tidak memahami apa yang diucapkan lidah itu. Cara inilah yang banyak terdapat dalam masyarakat umum.³⁴

3). Manfaat Dzikir

Ibn al-Qayyim dalam bukunya al-Wabil al-shaibi, seperti di kutip Maulana Muhamad Zakariyya Al-kandahwi dalam Fadhal al-A'mal, bahwa dzikir mempunyai dari lebih dari seratus manfaat, berikut ini diantaranya.

- 1). Dzikir menjauhkan diri dari setan dan menghancurkan kekuatannya.
- 2). Dzikir menyebabkan seseorang cinta kepada-Nya.
- 3). Dzikir menyembuhkan kegelisahan kesedihan hati .
- 4). Dzikir menjadikan hati lapang, gembira, dan berseri-seri.
- 5). Dzikir menguatkan tubuh dan hati.
- 6). Dzikir menjadikan bercahaya rumah dan hati.
- 7). Zikir dapat menarik rejeki
- 8). Orang yang selalu berzikir akan dipakaikan kepadanya pakaian kehebatan dan kegagahan, yaitu orang yang melihat akan merasa gentar dan akan merasakan kesejukan.
- 9). Dzikir merasakn perasaan cinta kepada Allah ini merupakam ruh islam dan jiwa agama, juga sumber kebahagiaan dan keberhasilan.
- 10). Dzikir akan menyampaikan derajat ikhsan, dalam ibadahnya seakan-akan meliat Allah.
- 11). Dzikir merupakan sarana untuk kembali terhadap Allah yang akan membawa seseorang berserah diri kepada Allah
- 12). Dzikir dapat membawa seseorang dekat kepada Allah.
- 13). Dzikir merupakan pintu maripat kepada Allah.

³⁴Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan doa*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2004) hlm 27.

- 14). Dengan berdzikir, kehebatan Allah dan kehebatan Allah akan masuk kedalam hati.
- 15). Dzikir menjadi penyebab ingat kepada Allah.
- 16). Zikir dapat menghidupkan hati.
- 17). Zikir menjauhkan dari karat hati.
- 18). Zikir merupakan makna bagi hati dan nurani.
- 19). Zikir menjauhkan diri dari kesusahan dan kesalahan.
- 20). Zikir dapat menjauhkan diri dari perasaan takut.
- 21). Apabila seseorang berzikir kepada Allah, maka empat penjuru' arasy akan berjikir kepadanya.
- 22). Apabila pada waktu seseorang berzikir kepada Allah, maka Allah akan mengingatnya pada saat ia dalam kesusahan.
- 23). Dzikir merupakan sarana untuk menyelamatkan dari azab Allah.
- 24). Dzikir menyebabkan turunya sakinah dan rahmat.
- 25). Dengan berzikir, lidah seseorang akan terjauh dari ucapan-ucapan dosa seperti ghibah, memaki berbohong, perkataan bohong, perkataan sia-sia.
- 26). Mazlis zikir adalah masjid malaikat, sementara majlis lain sia-sia
- 27). Dengan berzikir seseorang akan menjadi baik dan bahagia.
- 28). Pada hari kiamat, orang-orang yang selalu berzikir akan terhindar dari bencana dan penyesalan.
- 29). Apabila seseorang berzikir kepada Allah sendirian sehingga menangis, di akherat nanti dia akan memperoleh naungan di bawah *Arasy Ilahi* , ketika manusia sedang di hisab dan merasakan panas yang sangat menyiksa.
- 30). Orang yang menyibukan diri dengan berzikir akan mendapatkan karunia lebih banyak dari orang yang berdoa.
- 31). Meskipun dzikir merupakan ibadah yang paling ringan, tetapi mempunyai keutamaan yang paling utama karena menggerakkan yang lebih mudah daripada menggerakkan anggota badan lainnya.
- 32). Zikir merupakan pohon di surga.
- 33). Nikmat dan karunia yang diberikan Allah kepada seseorang karena berzikir tidak diberikan amal-amal lainnya.
- 34). Nur zikir selalu senang tiasa bersama orang yang berzikir.
- 35). Dengan berzikir seorang manusia dapat senantiasa mencapai kemajuan dan kejayaan.
- 36). Seseorang yang berzikir dengan cara konsisten akan selamat dari melupakan dirinya, yang menyebabkan kecelakaan dunia dan akherat.
- 37). Dzikir adalah intisari ilmu tasawuf, yang diamalkan oleh ahli torekat
- 38). Dihati manusia terdapat bagian yang tidak subur, melainkan dengan dzikrullah.
- 39). Dzikir dapat mengumpulkan kembali yang telah bercerai.
- 40). Dzikir menggerakkan manusia dari tidur dan menyadarkan dari lalai.³⁵

³⁵Maulama Muhammad Zakiyah a-Kandahlawi, *Fadhail al-ammal* di terjemahkan oleh Abdurrahman Ahmad, (Jakarta : Yogyakarta , 2000), hln 440-450.

Dalam bukunya Drs. M. Sidiqq di sebutkan bahwa menurut pandangan orang-orang tarekat bahwa dzikir merupakan suatu ritual yang sangat penting sebab:

- 1). Zikir dianggap sebagai suatu cara untuk mengingat Allah dan menjunjung, memuji serta mengakui utusa-Nya.
- 2). Jika manusia telah melakukan zikir yang mengingat Allah maka tentu saja Allah akan selalu mengingat dan memperhatikan hambah-Nya.
- 3). Dzikir di anggap sebagai suatu cara untuk mengakui adanya kebenaran dzat kebesaran Allah secara hakiki.
- 4). Dzikir suatu jalan yang hendak di tempuh agar seseorang mendapatkan kebahagiaan, baik di dunia ataupun di akherat kelak.
- 5). Dzikir di anggap sebagai suatu penyucian jiwa dan penyembuhan penyakit hati yang erat hubungannya dengan keimanan seseorang. Hati yang sedang gundah, jiwa yng sedang resah gelisah dan cemas dapat disembuhkan dengan ritual dzikir.
- 6). Dzikir merupakan suatu kendali ataupun suatu alat untuk mematri hati manusia terhadap suatu keyakinan kepada Allah SWT.

Dengan berzikir maka manusia akan terlepas dari siksaan Allah Ta'ala, baik siksaan di dunia, kubur maupun di akherat. Menurut pandangan tarekat bahwa dzikir adalah merupakan suatu alat untuk membuat jiwa manusia menjadi suci.³⁶

Dari beberapa pandangan di atas bahwa Dzikir begitu pentingnya bagi kehidupan manusia, sehingga ketika manusia melaksanakan dzikir maka menimbulkan rasa terag dalam hidupnya dan juga dengan dzikir akan mendapatkan kebahagiaan dunua akherat.

5). Etika Zikir

- 1). Semua jamaah hendaknya dalam keadaan suci dan berwudhu terlebih dahulu. Hal ini masuk akal, sebab kita hendak berkomunikasi dengan Yang Maha Suci, jadi tidak mungkin mencampai Ilahi Yang maha suci

³⁶Drs. Moch. Sidiqq, *Op, Cut*, hln. 222.

dengan ketidaksucian yang ada pada diri kita. Dalil mengenai hal ini cukup jelas, misalnya,

ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين

Artinya : "Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan orang yang mensucikan diri (QS. Al Bakarah 2: 222 . 2).

- 2). Dzikir hendaknya di laksanakan di dalam masjid. Tujuannya, selain agar seluruh jama'ah melahirkan dan meneladani sifat-sifat masjid, juga karna sumber cahaya itu muncul dari dalam masjid. Mengenai hal ini Allah mengingatkan,

في بيوت اذن الله ان ترفع ويدكرفيها اسمه يسبح له فيها بلغدو ولاصسال

Artinya : " Bertasbilah kepada Allah di masjid-masjid yang d perintahkan untuk dimulyakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan petang" (QS. An-Nuur 36

- 3). Menghadap kiblat. Kiblat atau baitullah itu meupakan fokus atau arah sentral sebagai symbol persatuan umat Islam. Di sana dipersepsikan bersembayam Allah haya saja kita tidak menyembah batu yang di sebut ka'bah itu, melainkan menyembah tuhan yang menciptakanya, seperti yang Allah tegaskan,

فليعبد وارب هذاالبيت

Artinya : " Maka hendaknya mereka menyebut Tuhan pemilik rumah ini (ka'bah)" (QS.al-Quraisy 106 :3.

- 4). Duduk seperti saat duduk diantara dua sujud dalam ahlat. Posisi seperti ini sama ketika Rosulullah Muhammad shallahu ' alaihi wa sallam, duduk berhadap-hadapan saling mempertautkan lutut dengan jibril yang saat itu menguji Nabi ihwal rukun iman, islam, dan ihsan. tampaknya sepeti itu pula duduk jama'ah yang hendak menghampiri Ilahi.³⁷

6). Fungsi Dzikir secara Psikologi

Dzikir adalah jalan yang dapat menyampaikan manusia kepada Tuhannya, sehingga dengan berdzikir maka akan menjadikan keimanan yang kuat kepada Allah. Keimanan yang kuat kepada sang pencipta mempunyai pengaruh yang besar atas diri manusia. Ia membuat manusia percaya terhadap diri sendiri, meningkatkan kemampuan menanggung derita kehidupan, membangkitkan rasa tenang dan tentram dalam jiwa menimbulkan kedamaian hati, dan memberi perasaan bahagia.

3. Shalat dan Dzikir Sebagai Terapi Pasien Depresi

Berbicara mengenai depresi berarti berbicara mengenai penyakit jiwa karna depresi bagian dari penyakit jiwa. Bagi penderita depresi, maka dibimbing oleh Pembina hidupnya untuk ibdah, di kondisikan untuk selalu mengingat Allah sehingga mereka mendapat pencerahan, dan siap untuk menuju penyembuhan dan perubahan cara hidup sesuai dengan ajaran agama.

Dalam suatu ayat Al-Quran, yaitu S. Yunus ayat 57 di sebutkan

" Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman."

³⁷Muhamad Arifin Ilham, *Op. Cit.*, hlm. 83.

Ayat diatas menunjukkan bahwa agama itu sendiri berisi aspek terapi bagi gangguan jiwa, termasuk para pasien depresi. Namun bagaimana terapi tersebut haruslah dilihat ajaran agama islam itu sendiri, yakni antara lain:

a. Shalat

Terminologi shalat mengisaratkan bahwa di dalamnya terkandung adanya manusia dengan Tuhanya. Dalam shalat, manusia berdiri khusus dan tunduk kepada Allah, penciptanya dan pencipta alam semesta. Keadaan ini akan membekalinya dengan suatu tenaga rohani yang menimbulkan dalam dirinya perasaan yang tenang, jiwa yang damai dan hati yang tentram. Pada saat seseorang sedang shalat maka seluruh pikirannya terlepas dari seluruh urusan dunia yang membuat jiwanya gelisah. Setelah menjalankan shalat ia senantiasa dalam keadaan tenang sehingga secara bertahap kegelisahan jiwa itu akan mereda.³⁸

Keadaan yang tentram dan jiwa yang tenang tersebut mempunyai dampak terapeutik yang penting dalam pengobatan penyakit jiwa. Sebagaimana di uraikan oleh dokter Jamaludin Acok, aspek-aspek trapiutik bagi kesehatan jiwa yang terdapat dalam shalat, yaitu:³⁹

- (1). Aspek olahraga. Shalat adalah suatu ibadah yang menuntut aktivitas fisik, konsentrasi otot, tekanan dan "pijatan" pada bagian tertentu yang merupakan peroses relaksasi (*relaxation training*). Gerakan-gerakan otot pada relaksasi dapat mengurangi kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan salat maka makin rendah tingkat kecerdasan yang mungkin di

³⁸ M. Ustad Najati, *Al-Quran dan ilmu jiwa*, terj. A. Rofi Utsmani, (Bandung: Penerbit Pustaka, 1985), hln. 310- 311.

³⁹ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi atas Bereagai Persoalan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 98-100.

alaminya. Salat juga merupakan aktifitas yang menghantarkan pelakunya pada situasi seimbang antara jiwa dan raga. Eugne Walker melaporkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Jika demikian, salat yang berisi aktifitas fisik yang juga dapat di kata gorikan olah raga, dapat pula menghilangkan kecemasan. Apalagi salat yang banyak rakaatnya, misalnya salat sunah yang di lakukan lebih dari empat rakaat.

Syeh hakim dalam bukunya Abu Abdullah Ghulam Moinuddin, dalam bukunya *The Book of Sufi Healing* (Kitab al-timmal al-Rauhii as-Sufi) (1985), buku ini telah di terjemahkan kedalam bahasa indonesa dengan judul penyembuhan Cara Sufi (Lentera Jakarta; 1999 menuliskan bahwa setidaknya ada posisi gerakan dalam shalat yang membawa pengaruh bagi kesehatan diantaranya:⁴⁰

Pertama, Posisi berdiri tegak: pada masa posisi tegak sebelum memiliki takbiratul ikhrom, merupakan sebuah posisi yang ternyata sangat berpengaruh bagi kesehatan. Pusat otak bagian atas dan bawah dipadukan membentuk satu kesatuan tujuan. Ketika itu pikiran dikendalikan oleh akal budi tubuh merasa dibebaskan dari beban karena pembagian beban yang sama pada kedua kaki pada waktu berdiri kedua kaki tegak berdiri, sehingga telapak kaki pada posisi akupuntur yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Dua, Posisi tangan sidekap: sikap tangan yang diataskan diatas pusar merupakan sikap yang membawa ketenangan. Karna sikap seperti itu sendi

⁴⁰Imam Musbik, *Op, Cit*, hlm. 145.

siku tangan dan otot kedua tangan dapat rilek dan istirahat penuh dan bisa menghilangkan rasa lelah dan memudahkan relaksasi.

Tiga, posisi Ruku: bila posisi ruku dalam salat dilakukan dengan sempurna maka akan dapat melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha dan betis. Darah dipompa kebatang tubuh bagian atas. Melonggarkan otot-otot perut.

Empat Posisi I'tidal: Melalui kesempurnaan I'tidal yang dilakukan maka akan membawa pengaruh positif bagi kesehatan karna dengan i'tidal mengakibatkan darah segar bergerak naik kebatang tubuh pada posisi sebelumnya dengan membawa toksin. Begitu juga pada saat itu, tubuh akan santai kembali dan melepaskan ketegangan.

Lima, Posisi Sujud: melaksanakan sujud secara benar, maka otot-otot akan menjadi lebih besar dan kuat, terutama otot dada sebagai otot sela iga dalam atau otot-otot antara iga dalam, sewaktu menarik napas tampak iga-iga atau tulang rusuk ditarik keatas oleh pekerjaan otot diantara iga-iga. Dengan demikian tulang dada terangkat keatas dan kedepan, sehingga rongga dada bertambah besar dan paru-paru akan berkembang dengan baik

- (2). Salat memiliki aspek meditasi. Setiap muslim di tuntut agar dapat menjalankan shalat secara khusus, yang dikategorikan sebagai suatu proses medis. Hal ini akan membawa kepada ketenangan jiwa.
- (3). Adalah aspek auto sugesti. Bacaan dalam shalat dipanjatkan ke hadirat Illahi, yang berisi puji-pujian atas keagungan Allah dan do'a serta

permohonan agar selamat dunia akherat. Pernyataan hal yang baik terhadap diri sendiri tersebut adalah proses *auto-sugesti* agar yang bersangkutan memiliki sifat-sifat yang baik itu. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi sel-hypnosis (pengobatan terhadap diri sendiri).

(4). Aspek kebersamaan.

Di tinjau dari segi psikologi, kebersamaan itu sendiri sebagai aspek terapeutik. Beberapa ahli psikologi mengemukakan bahwa perasaan "keterasingan" dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa. Dengan shalat berjamaah perasaan terasing dari orang lain ataupun dari dirinya sendiri dapat hilang. Dianjurkan salat wajib di lakukan secara berjamaah kiranya adalah untuk mengikis perasaan keterasingan dari orang lain sehingga mencegah terjadinya gangguan jiwa.

b. Dzikir

Dzikir dari sudut ilmu kedokteran jiwa dan kesejahtran jiwa merupakan psikiatrik, setingkat lebih tinggi dari psikoterapi biasa, karna keduanya mengandung unsur spiritual kerohanian yang dapat membangkitkan harpan, rasa percaya diri dari orang yang sakit; yang pada giliranya kekebalan tubuh meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan.⁴¹

Dzikir merupakan olah raga yang paling efektif untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan yaitu penyakit depresi yang juga sangat mudah dilakukan dan murah biayanya. dengan berdzikir dan berdo'a yang berarti berserah diri dan

⁴¹Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir: Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima Yasa), hln. Ix.

pasrah kepada Allah, para korban depresi akan memperoleh ketenangan hati dan keteduhan jiwa, sehingga lambat laun penyakit depresi terkikis habis.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Terapi Depresi

a. Faktor pendukung terapi depresi

1). Pergaulan

Menurut Mary bahwa pergaulan sering berperan dalam terapi depresi. Pergaulan adalah suatu tindakan yang nyata dari hidup. Menjauhi atau menghindari dari pergaulan tidak akan menjadi kebaikan. Didalam hubungan pergaulan, yaitu harus terbuka dalam menghadapi pergaulan dan harus berani terjun didalamnya, sehingga akan membuka pikiran dan dapat menemukan jalan keluar terhadap permasalahan yang menjadikan depresi.

2). Usahakan menentukan Prioritas

Menentukan prioritas dengan memilih-milih apa saja yang benar-benar berguna dalam hidupnya.⁴²

3). Makan secara teratur

Jika merasa 'down' mungkin kehilangan nafsu makan. Jika tidak dapat mengatur makanan sendiri, dapat mencoba untuk makan makanan kecil yang sehat setiap hari. Ini akan memberikan energi yang dibutuhkan, hal yang terpenting dalam hal ini makan secara teratur walaupun sedikit.

4). Melakukan olah raga

Aktifitas fisik merupakan jalan utama dalam mengatasi depresi, walaupun itu merupakan langkah yang ringan untuk membantu menyegarkan

⁴²Dr Greg Wilkinson, *Buku Pintar Kesehatan Depresi* (Jakarta: Arcan 1995, hlm. 49)

pikiran. Kegiatan tersebut akan membantu membersihkan pikiran. Dan membuat perasaan menjadi lebih baik.

b. Faktor penghambat

1). Pikiran dan perasaan negative

Pikiran dan perasaan negative cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal yang tidak disukai dalam diri atau hidup. Pikiran dan perasaan negative itu cenderung membesar-besarkan masalah sehingga tampak⁴³

2) Penyalahan diri

Yang dilakukan kebanyakan orang adalah mengakui bahwa mereka salah karena kelakuan yang salah dan kemudian merasa salah akan kelakuan itu langkah kedua itulah yang menimbulkan kesulitan. Sikap seperti itu meyakinkan mereka bahwa mereka busuk, jahat, dan tidak berharga karena mereka telah berlaku buruk.⁴⁴

3). Hubungan pergaulan yang sulit

Dalam menjalani pengobatan semacam ini, harus ada komunikasi yang lancar antara dokter dan pasien, karena dengan terjadi komunikasi yang baik dapat memudahkan jalan pengobatan,

4). Bantuan gagal

Jika dalam membantu dokter tidak bisa memperbaiki kondisi pasien depresi dalam jangka waktu tertentu, seorang dokter akan mengirimkan pasien depresi ke seorang spesialis.⁴⁵

⁴³*Ibid, hlm. 48*

⁴⁴Dr. Paul Hauck *Op, Cit.*, hlm. 15.

⁴⁵Prof. Robert Priest, *Bagaimana Cara Mencegah Mengatasi Depresi*, (Semarang: Dahara Prize Tanpa Tahun), hlm101

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang dipakai untuk memahami obyek menjadi sasaran, sehingga dapat mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan

1. Penentuan Subjek dan Objek

Subyek penelitian adalah sumber data atau sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.⁴⁶ Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi dari masalah masalah yang diteliti, dalam hal ini yaitu: wakil pimpinan Pondok, pembina rohani, di Pondok Pesantren Suryalaya.

Sedangkan yang dimaksud dengan objek penelitian adalah masalah-masalah yang diteliti dalam penelitian ini, sama dengan rumusan masalah, yang akan dijadikan sebagai objek penelitian ini adalah mengetahui metode pelaksanaan dzikir dan shalat, mengetahui paktor pendukung dan penghambat dalam terapi pasien depresi di Pondok Pesantren Suryalaya Abah Anom Tasikmalaya.

2. Metode Pengumpulan Data

di dalam pengumpulan data-data yang menjadi sumber penelitian ini penulis menggunakan metode-metode sebagai berikut:

a. Metode observasi

Metode Observasi adalah proses pengambilan data yang dilakukan dengan cara pengamatan secara sistimatis terhadap objek yang perlu di teliti,

⁴⁶Sutrisno Hadi, *metode Researceh*, Jilid II (Yogyakarta: UGM, 1985), hlm. 193.

artinya disengaja dan terencana bukan hanya kebetulan melihat secara sepintas.⁴⁷

Adapun jenis observasi yang penulis gunakan dalam penulisan ini adalah observasi non partisipan, artinya penyusun tidak ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang telah dijadwalkan untuk perawatan penderita seperti shalat, dzikir dan yang lainnya.

Metode observasi ini digunakan untuk mengetahui metode pelaksanaan dzikir dan shalat dalam terapi depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya Abah Anom Tasikmalaya, seperti buku-buku untuk pasien depresi.

b. Metode Interview

Interview adalah mendapatkan informasi dengan bertanya langsung kepada responden. Yang perlu diperhatikan dalam wawancara adalah seleksi individu untuk diwawancarai, pendekatan orang yang telah diseleksi untuk wawancara, mengembangkan suasana lancer dalam wawancara serta usaha-usaha untuk menimbulkan pengertian dan bantuan sepenuhnya dari orang yang diwawancarai.⁴⁸

Dalam penelitian ini jenis interview yang dipakai adalah bebas terpimpin interview bebas terpimpin adalah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada interview yang sudah dipersiapkan secara cermat dan lengkap. Sedang penyampaian pertanyaan itu dilakukan dengan interview dengan cara bebas. Sebagai pedoman dalam interview bebas terpimpin ini

⁴⁷Wirarno surachmad, *Pengantar Penelitian Ilmu Dasar Metode Teknik*, (Bandung: CV Tarsito, 1985), hlm. 132.

⁴⁸Koenjoroningrat, *Metode-metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Gramedia, 1983), hlm. 163.

yaitu *interview guide* yang telah dipersiapkan terlebih dahulu yaitu beberapa catatan pokok yang masih memungkinkan catatan variasi penyajian pertanyaan itu disesuaikan dengan situasi yang ada.

Pihak pihak yang akan diwawancarai oleh penulis sebisamungkin dipilih orang yang mengetahui permasalahan. Dalam hal ini wawancara ditujukan kepada pihak pengurus Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya. Penggunaan metode wawancara ini untuk memperoleh data tentang

- 1) Metode pelaksanaan dzikir dan shalat bagi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya.
- 2) Mengetahui pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan dzikir dan shalat bagi terapi pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya.

c. Metode dekumentasi

Disebut metode dekumentasi apabila penyelidikan ditujukan pada penguraian dan penjelasan apa yang telah lalu melalui sumber-sumberdokumen. Metode ini dipergunakan untuk memperoleh data yang sifatnya tertulis dalam buku-buku dan catatan yang tidak terdapat dalam interview. Dekomuntasi adalah sebagai laporan tertulis dari peristiwa terdiri dari penjelasan dan pemikiran peristiwa itu dan tertulis dengan sengaja untuk menyampaikan atau menuturkan keterangan mengenai peristiwa-pristiwa tersebut.⁴⁹

⁴⁹Winarno Surakhmad, *Dasar dan Teknik Researce*, (Bandung: Tarsito, 1978), hlm. 12

Metode ini digunakan untuk mengungkap segala sesuatu yang tercatat dan dibukukan dalam penelitian. Dalam penelitian ini dokumentasi dapat diperoleh dari pengurus Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya yaitu mengenai arsip tentang gambaran umum Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya struktur organisasin, fasilitas yang dimiliki dan data lain-lain yang dibutuhkan dalam penelitian.

d. Metode Analisis Data

Yang di maksud dengan metode analisis data suatu usaha yang di tempuh untuk memberikan interpretasi terhadap data yang di peroleh dari hasil penelitian yang telah masuk. Dalam hal ini penyusun menggunakan tehnik analisis deskriptif kualitatif, yaitu metode yang di gunakan terhadap suatu data yang telah di kumpulkan kemudian di kelafikasikan, disusun, dijelaskan, yaitu di gambarkan dengan katakata atau kalimat yang di pisah-pisahkan menurut kata gori untuk memperoleh kesimpulan.⁵⁰ Analisis ini di gunakan untuk menganalisis data, dengan menggunakan cara berpikir: sementara itu caraberpikir yang penyusun tempuh ialah dari pengetahuan yang sifatnya umum dan bertitik tolak dari pengetahuan umum menjadi kejadian khusus.

Setelah data terkumpul, kemudian disusun dan digambarkan menurut apa adanya secara objektif berdasarkan kerangka kerangka yang telah dibuat. Dalam hasil pengelolaan dan penganalisaan data yang berdasarkan wawancara, arsip maupun pengamatan, diberikan interpretasi yang

⁵⁰Suharsimi Arikurto , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1993), hlm. 209.

kemudian penyusun gunakan sebagai dasar untuk menarik kesimpulan terhadap masalah yang diteliti.

F. Sistematika Pembahasan

Bab I. Memaparkan tentang, Penegasan Judul, Latarbelakang Masalah, Rumusan Masalah Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Kerangka Teoritik, dan Metode Penelitian.

Bab II. Gambaran umum Pondok Pesantren Suryalaya dalam bab ini di bahas tentang letak geografi, sejarah berdirinya Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya, tujuan Inabah VII, setuktur organisasi, cara penerimaan anak bina keadaan pimpinan, sarana dan perasarana pisik, landasan teori perumusan metode inabah, pandangan Pondok Pesantren Suryalaya tentang dzikir dan shalat sehingga dapat dijadikan pasien depresi serta metode pelaksanaan ibadah dzikir dan shalat.

Bab III. Metode pelaksanaan dzikir dan shalat bagi korban pasien depresi di Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya, peroses terapi beserta fase-fasenya, paktor pendukung dan penghambat dalam terapi.

Bab V. Penutup, berisi kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari urian yang penulis kemukakan dalam bab-bab terdahulu baik yang menyangkut teori maupun laporan penelitian, sebagaimana yang telah penulis kemukakan dalam BAB III, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut

1. Sebelum melaksanakan shalat (wajib dan sunnah) para pasien depresi ditekankan terlebih dahulu untuk melaksanakan mandi sebanyak-banyaknya karena mandi pungsinya sebagai alat bersuci yang paling baik untuk mensucikan semua jasmani yang menghalangi kulit, menghilangkan godaan syetan sehingga dapat mengembalikan keresahan qolbu, dan mempungsi kembali syaraf-syarap yang tida berfungsi.
2. Metode pelaksanaan shalat bagi terapi pasien depresi
Shalat yang dilakukan (shalat wajib dan sunnah) yang dilaksanakan dari jam 02.00 setela mandi taubat, yang di bimbing oleh pembina sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan oleh pimpinan Pondok Pesantren Suryalaya yang dimulai dengan shalat sunnat syukrul wudhu sehabis mandi taubat sampai dengan shalat sunnat hajat pukul 21.30.
3. Metode pelaksanaan dzikir bagi terapi pasien depresi
Dzikir dilaksanakan setelah shalat (wajib dan sunnat) sebanyak 165 X yang pelaksanaannya terbagi atas dua macam yakni dzikir *jahar* dan dzikir *khofi*. Dzikir *dzahar* yang dilakukan dengan suara keras dan dengan

gerakan tertentu yang diucapkan adalah LAA ILAAHA ILLALLAAH dalam Pelaksanaannya yang dimulai dengan ucapan LAA dari bawah dan diangkat sampai keotak dan kemudian ILAAHA dari otak dengan menurunkannya perlahan-lahan ke bahu kanan. Kemudian mengucapkan ILLALLAAH sambil menggerakkan kepala dari bahu kanan dengan menurunkannya ke pangkal dada sebelah kiri. *Dzikir khofi* yang diingat dalam hati atau terlintas dalam pikiran dan tidak terdengar oleh telinga.

4. Materi Pendukung dalam Shalat dan dzikir
 - a. Puasa
 - b. Belajar Bacaan Shalat dan Do'a
 - c. Belajar membaca Al-Quran
 - d. Silaturahmi dan Ziarah Kubur
 - e. Ceramah Keagamaan
5. Faktor pendukung dan penghambat dalam proses terapi
 - a. Faktor pendukung
 - 1). Kemauan kuat anak bina untuk sembuh.
 - 2). Para Pembina yang berkerja secara baik
 - 3). Sarana dan perasarana yang memadai
 - 4). Hubungan anak bina dengan anak bina lainnya
 - 5). Hubungan yang baik antara anak bina dengan pembina
 - 6). Kerja yang bagus dengan pihak pemerintah
 - 7). Jadwal shalat dan zikir yang teratur
 - 8). Adanya hubungan yang baik dengan orang tua anak bina

9). Situasi lingkungan masyarakat yang cukup representative sebagai tempat terapi

10). Adanya kedisiplinan

b. Faktor Penghambat

1). Latar budaya anak bina yang berbeda beda

2). Kurangnya pengetahuan anak bina terhadap agama

B. Saran-saran

Adapun-saran-saran yang penulis dapat sumbangkan bagi Inabah VII Pondok Pesantren Suryalaya adalah sebagai berikut:

- a). Pertahankan dalam pembinaan terapi dan kalau bisa lebih ditingkatkan kembali
- b). Hendaknya para pembina pasien depresi jumlahnya ditambah, megigit parapasien sangat banyak
- c). Hendaknya para pembina pasien depresi minimal mempunyai fendidikan pormal psikologi, sehingga dalam melakukan bimbingan pada pasien sesuai dengan apa yang diharapkan secara maksima
- d). Hendaknya diadakan target untuk memberi santunan yang baik sehingga tidak ada pasien yang tidak ttersanntuni
- e). Perlu ditingkatan bimbingan pengetahuan agama terhadap anak bina mengingat masih banya anak bina yang belum paham masalah agama

C. Kata Penutup

Akhirnya hanya kepada Allah lah penulis berserahdiri dan bersyukur karna dengAn pertolonganNya sehingg penulis bisa menyelesaikan skripsi ini

dengan usaha yang maksimal. Namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan serta masih jauh dari kesempurnaan. Apabila dalam skripsi ini ada sedikit kebenaran semata-mata kebenaran yang datangnya dari Allah. Dan jika ada banyak kesalahan serta kekurangan itu adalah kebobrohan penulis dan penulis hanya mohon ampun kepada Allah.

Dan dengan mengharap ridha Allah SWT, penyusun berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat walaupun hanya sedikit adanya, baik bagi penyusun sendiri maupun bagi pembaca umumnya.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- A-Kandahlawi, Maulama Muhammad Zakiyah, *Fadhail al-ammal* di terjemahkan oleh Abdurrahman Ahmad, Jakarta : Yogyakarta, 2000.
- Al-Qusyayri, *Risalah Sufi Qusyayri*, Bandung,: Penerbit Pustaka, 1994.
- Ancok, Djamaludin dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi atas Berbagai Persoalan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : PT. Winarno Rineka Cipta, 1993.
- Ash Shidik, Teungku Muhammad Hasbi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2004.
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai pustaka, 1988.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai pustaka, 1994.
- Hadi, Sutrisno, *Metode Research, Jilid II*, Yogyakarta: UGM, 1998.
- Hawari, Dadang, *Do'a dan Dzikir: Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, Tanpa tahun
- Koentjoroningrat, *Metode-Metode Penelitian*, Jakarta: PT. Gramedia, 1983
- Moh. Rifai, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang: PT Karya Toha Putra, 2004.
- Mufid, Syafi'i, *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*, Surabaya: Bina Ilmu, 1985.
- Muhamad Arifin Ilham, *Indonesia Berzikir* Jakarta: Intuisi Pres, 2004.
- Najat, M. Ustad, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa*, terj. A. Rofi Utsmani, Bandung: Penerbit Pustaka, 1985
- Nasution, Ahmaddin, *M.Ag Fikih 1*, (Tanpa Tahun dan Penerbit)
- Partanto, M. Dahlan Al Bari, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, 1994.

Priest Robert, *Bagaimana Cara Mencegah Mengatasi Depresi*, Semarang: Dahara Priza Tanpa Tahun.

Rasjid, Sulaiman, *Fiqh Islam*, Bandung, PT. Sinar Baru Algensindo

Sidiq, Moch, *Mengenal Ajaran Tarekat Dalam Ajaran Tasawuf*, Surabaya: Putra Pelajar, 2001

Sargawi, Usman Sa'id, *Zikir itu Nikmat*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2001

Subandi, *PsikoTerapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Yogyakarta: Putra Pelajar, 2001

Surachmad, Wiranto, *Pengantar Penelitian Ilmu Dasar Metode Teknik*, Bandung: CV Arsito, 1985

Surakhmad, *Dasar Dan Teknik Researce*, Bandung: Tarsito, 1978.

Suyanto, Agus, *Psikologi Umum*, Jakarta: Aksra Baru, 1979.

Syaepudin, A. M. Et. al, *Desekularisasi Pemikiran Landasan Islamisasi*, Bandung: Mizan, 1987.

Syahri, Mudopi BA. *Pendidikan Agama Islam*, (Semarang, Aneka Ilmu, 1990)

Valiudin, Mir, *Zikir dan Kontemplasi Dalam Tasawuf*. Bandung: Pustaka Hidmat, 1997.

Winght, Norman, *Merendahkan Emosi Jiwa* Yogyakarta: Yayasan Andi, 1998.

Wilkinson, Greg, *Buku Pintar Kesehatan Depresi* (Jakarta: Arcan 1995.

Yunasri, Ali, *Jalan Kearifan Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi Derita Manusia*, Jakarta: Serambi, 2002.