

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai usaha untuk memperjelas persepsi dalam memahami istilah yang penulis pakai untuk judul skripsi di atas, maka perlu ada penegasan judul terlebih dahulu, sehingga tidak akan menjadi salah penafsiran serta pemahaman yang berbeda.

1. Terapi Zikir

Terapi berasal dari bahasa Belanda yang berarti upaya untuk memulihkan kesehatan yang sedang sakit¹. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, terapi adalah pengobatan, ilmu pengobatan, cara pengobatan².

Sedang yang dimaksud zikir adalah mengingat dan menyebut Allah SWT untuk mendekatkan diri kepadanya dengan membaca bacaan tertentu³. Adapun bacaan-bacaan yang dimaksud adalah membaca tasbih, tahmid, tahlil, takbir, hauqallah, hasballah, istighfar, baqiyatushalihat dan asmaul husna serta kalimat-kalimat thoyyibah lainnya.

Terapi zikir merupakan bantuan kepada klien (*client*) untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga tingkah laku

¹ Peter Salim dan Yeny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Press, 1991) hal.562

² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986), hal. 860

³ Hanna Jumhana Butsaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 158

dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya. Terapi zikir membantu klien untuk memahami fitrahnya (jati diri) manakala pernah mengalami stres sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Adapun yang dimaksud dengan terapi zikir adalah suatu cara pengobatan yang bersifat non medis terhadap kejiwaan yang mengalami stres dengan cara melaksanakan kegiatan zikir (mengingat dan menyebut Allah untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan membaca lafaz-lafaz yang diambil dari ayat-ayat Al-Qur'an, asmaul husna dan kalimat-kalimat thoyibah).

2. Mengatasi Stres

Maksud mengatasi adalah menyelesaikan, sedangkan yang dimaksud mengatasi disini adalah upaya untuk mencegah terjadinya stres agar mendapatkan ketenangan batin. Maksud stres menurut terminologi adalah tekanan, sedangkan stres menurut Dadang Hawari adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik⁴. Jadi arti stres menurut istilah disini adalah tekanan-tekanan mental yang menimpa seseorang yang disebabkan oleh berbagai macam faktor permasalahan, seperti faktor lingkungan, ekonomi, permasalahan keluarga, frustasi, kurang perhatian orang tua dan sebagainya.

⁴ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), hal. 44

Stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan penyakit. Stres yang dimaksud dalam penelitian adalah ketidakmampuan dalam merespon berbagai tuntutan dan rintangan. ketidaktentraman dan kegelisahan serta stres akibat lemahnya nilai-nilai agama yang pada umumnya akibat dampak psikologis. Misalnya adalah orang yang benar-benar mengamalkan ajaran agama dan mengetrapkan ajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari dengan baik dan tulus akan membawa ketenangan jiwa, akan terpancarkan kedamaian dalam hati dan tidak mudah mengalami gangguan jiwa.

Jadi yang dimaksud mengatasi stres di sini adalah suatu upaya untuk klien dalam memecahkan yang dihadapinya dengan jalan melakukan terapi zikir untuk memperoleh ketenangan jiwa sehingga terhindar dari stres.

3. Anak Panti Asuhan Al-Falah

Panti Asuhan berasal dari bahasa Jawa. Panti artinya rumah, tempat (kediaman), terutama tempat dipergunakan untuk maksud tertentu. Sedangkan asuhan berasal dari kata asuh yang berarti pemeliharaan, pendidikan⁵.

Jadi yang dimaksud dengan anak panti asuhan di sini adalah anak yang secara administratif terdaftar di Panti Asuhan Al-Falah Borobudur, Magelang. Anak tersebut dijaga, dididik atau dibina dan berada pada sekolah SD sampai Perguruan Tinggi.

⁵ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PN Balai Pustaka, 1984) hal.44

Khusus yang dijadikan kasus pada penelitian di sini adalah pada anak usia 16 sampai 30 tahun. Karena anak yang telah menginjak masa remaja menurut kejiwaan telah mampu mengambil kesimpulan dari fakta-fakta yang ada serta dapat menolak atau menerima pendapat tertentu yang dianggap baik atau buruk.

Berdasar penegasan judul di atas, maka yang penulis maksud terapi zikir untuk mengatasi stres adalah suatu cara atau usaha dalam memberikan bantuan kepada anak panti asuhan yang menitikberatkan dalam hal ketenangan jiwa, terhindar dari gangguan jiwa, kembali kepada fitrahnya menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan petunjuk Allah melalui kegiatan zikir guna lebih mendekatkan diri kepada Allah agar mendapat ketenangan dan ketentraman jiwa walaupun terjadi perubahan sosial yang tajam.

B. Latar Belakang Masalah

Dari berbagai persoalan yang cukup berat sampai saat ini yang menuntut penyelesaian, diantaranya adalah stres yang dirasakan semakin banyak menghinggapi masyarakat saat ini. Peningkatan stres ini tentunya tidak terlepas dari berbagai faktor penyebab yang mendorong terjadinya penyakit jiwa. Salah satu sebab adalah perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, mempunyai dampak pada kehidupan masyarakat. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan

tersebut, yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketegangan-ketegangan atau stres pada dirinya.

Salah satu sebab timbulnya penyakit stres yang terjadi pada masyarakat sekarang ini, menurut Zakiyah Darajat adalah karena orang mulai lengah dan kurang mengindahkan agamanya⁶. Karena dalam agama terdapat ajaran-ajaran tentang moral juga terdapat obat penyakit jiwa (stres), obat penentram jiwa, obat penyakit hati dan merupakan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan juga merupakan penangkal segala duka lara, pencipta kehidupan sejahtera sepanjang masa yang tidak tergoyahkan oleh berbagai macam persoalan. Apalagi dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam ajaran Islam sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an memberi tuntunan agar manusia sehat seutuhnya baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial dan spritualnya.

Pentingnya agama dalam kesehatan dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang menyatakan bahwa aspek spritual (kerohanian) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Bila sebelumnya pada tahun 1947 WHO memberikan batasan sehat hanya dari tiga aspek yaitu sehat secara fisik, psikologi dan sosial, maka sejak tahun 1984 batasan tersebut ditambah dengan aspek spritual, karena jika masyarakat semakin jauh dari agama semakin susah mempertahankan kedamaian dan ketentraman jiwanya, dan semakin kacaualah suasana hati yang dapat menimbulkan stres.

⁶ Zakiyah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 72

Menurut faham kesehatan jiwa, seorang dikatakan sakit apabila jiwanya tidak lagi mampu berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-harinya. Seseorang yang mengalami stres seringkali diliputi oleh rasa cemas, khawatir dan tidak merasa tentram. Untuk menentramkan hati yang gelisah maka mengingat Allah adalah salah satu upaya yang dianjurkan sebagaimana firman Allah dalam Surat Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tentram⁷."

Ayat Al-Qur'an ini mengandung terapi yang potensial untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman batin. Dengan berzikir berarti berusaha ingat kepada Allah. Orang yang menghadapi ketegangan jiwa, akan mendapatkan kesehatan dan ketentraman batin yang selanjutnya akan menimbulkan rasa optimis dalam menghadapi hidup ini dan mempunyai rasa percaya pada dirinya. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah:

152

⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Semarang: CV. Toha Putra, 1996), hal 373

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْتُكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: "Karena itu, ingatlah kamu kepadaku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu dan bersyukurlah kepada-Ku dan jangan kamu mengingkari (nikmat)Ku⁸."

Mencoba menghindari stres atau *me-manage* stres adalah suatu langkah untuk tidak terkena penyakit jiwa. Bagi orang yang memiliki ketahanan psikis baik atau kondisi sehat tentu mudah memahami hal ini. Namun bagi orang yang terlanjur menderita mereka butuh uluran tangan orang lain yang masuk kondisi sehat guna menyembuhkan atau mengurangi penderitaan tersebut⁹.

Penyakit jiwa, apalagi skizofrenia (penyakit jiwa yang berat) memerlukan pertolongan dan pendampingan agar kembali menjadi manusia produktif, selain diatasi dengan obat-obatan mereka juga memerlukan pengertian dari lingkungannya.

Setiap orang, baik orang yang memeluk agama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang bersifat kerohanian. Setiap orang membutuhkan rasa aman, tentram, terlindungi, bebas dari rasa cemas, depresi, stres dan sejenisnya. Bagi mereka yang beragama, kebutuhan rohani dapat diperoleh lewat ritual keagamaan, karena keagamaan apabila diamalkan dengan dalam dan baik akan mendatangkan ketentraman. Namun bagi mereka yang sekuler lebih cenderung menempuh lewat penggunaan

⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *op. Cit.*, hal. 38

⁹ Kreman, *Bila Hidup Terjebak dalam Kendali Halunisasi* (media massa Kedaulatan Rakyat, tanggal 21 Juli 2003) hal. 13

obat-obatan dan alkohol atau berbagai zat yang pada gilirannya dapat menimbulkan ketergantungan dengan segala dampaknya.

Meskipun ilmu kedokteran telah mampu memberikan kehidupan yang sehat bagi kita semua dan nyata-nyata berhasil dalam meningkatkan rentang hidup rata-rata, namun masih terdapat masalah-masalah yang sampai sekarang masih belum efektif dalam penyembuhan penyakit kejiwaan. Ilmu kedokteran biasanya dalam mengobati pasiennya hanya menyembuhkan gejala-gejala yang muncul sehingga dalam penyembuhan penyakit psikis seperti stres sering kali gagal dalam pengobatannya, karena tidak mengidentifikasi penyakitnya dari pendekatan psikologis, yaitu melalui terapi terutama terapi keagamaan.

Kita semua mengetahui bahwa penyakit tidak begitu saja muncul dalam satu macam. Kenyataannya, banyak sekali penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan buruk kita dan bagaimana kita salah memperlakukan tubuh. Seringkali kondisi-kondisi yang sudah tidak sehat justru diperburuk dengan ketidakpedulian terhadap apa yang telah terjadi dalam tubuh. Dari sekian banyak penelitian yang telah dilakukan, fakta menunjukkan indikasi yang kuat bahwa komitmen agama mampu mencegah melindungi seseorang dari penyakit, atau meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatai penderitaan dan mempercepat proses penyembuhan.

Agama merupakan sumber abadi bagi upaya ketentraman dan kedamaian rehabilitasi mental spritual seseorang dan justru paling relevan

ditampilkan sebagai usaha untuk memberikan bimbingna yang dalam hal ini terhadap anak panti asuhan, karena pada saat tertekan atau menghadapi jalan yang buntu yang tidak tertanggulangi lagi dengan pengalaman yang dimiliki orang justru akan lebih dekat dan pasrah pada kekuatan yang Maha besar. Oleh karena itulah maka Panti Asuhan Al-Falah mengambil peranan dalam ushaa memberikan ketentraman, kedamaian dan membentuk kepribadian yang tinggi melalui terapi zikir. Terapi keagamaan (zikir) ini dimaksudkan untuk memberikan bantuan kepada para anak Panti Asuhan Al-Falah Borobudur yang mengalami problem untuk kembali kepada ajaran-ajaran Islam yang baik. Hal ini sangat perlu untuk persiapan mental pada mereka, baik selama berada di panti asuhan atau setelah keluar nanti.

Untuk itu sangat menarik mempelajari serta mengamati adanya pelaksanaan terapi zikir tersebut di Panti Asuhan Al-Falah Borobudur, karena terapi zikir dapat membantu kesehatan jiwa terutama gangguan psikologis yang dapat menimbulkan stres terhadap manusia tanpa harus menggunakan metode medis. Dengan demikian terapi zikir juga dapat menimbulkan ketentraman jiwa, kedamaian, kebahagiaan dan juga dapat mendekatkan diri terhadap Allah SWT. Sang pencipta alam semesta yang Maha Kuasa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka permasalahan-permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimana pelaksanaan terapi zikir yang diterapkan dalam mengatasi stres di Panti Asuhan Al-Falah Borobudur, Magelang?”

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penulisan dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan terapi zikir yang diterapkan di Panti Asuhan Al-Falah Borobudur, Magelang.

Adapun kegunaannya adalah:

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi Yayasan Panti Asuhan Al-Falah Borobudur dalam mencapai ketenangan jiwa.

2. Secara Praktis

Dapat berguna bagi masyarakat dalam mengetahui terapi zikir untuk mengatasi stres (agama sebagai obat alternatif dalam mengatasi gangguan jiwa)

3. Secara Akademis

Dapat memberikan gambaran konkret pada dunia pendidikan atau ilmu pengetahuan khususnya Psikologi Islam dalam penerapannya untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi.

E. Telaah Pustaka

Sejauh ini perkembangan pengobatan kejiwaan secara non medis sangat banyak ditemukan di masyarakat. Apalagi terapi berbagai macam cara yang bersifat non Islami.

Stella Weller dalam bukunya, *Yoga Terapi Penyembuhan Praktis*, mengemukakan terapi melalui latihan pernafasan yoga secara teratur dapat meningkatkan potensi diri terhadap kehidupan dalam arti sebenarnya, bukan hanya sekedar wujud dalam kehidupan itu sendir. Latihan pernafasan yoga menggunakan pernafasan kita, menenangkan sistem syaraf dan membantu mengurangi atau menghilangkan berbagai kecanduan (misalnya alkohol, narkotik, stes dan lain-lain). Pernafasan memainkan peranan penting dalam metabolisme, yaitu proses di mana tubuh menguraikan nutrisi¹⁰.

Kemudian Choa Kok Sui, *Ilmu dan Seni Psikoterapi dengan Tenaga Prana*, Menjelaskan satu penyakit pervasif yang paling umum di zaman modern adalah stres atau rasa tegang. Bila seseorang dalam keadaan tegang, cakra solar plexus menjadi tidak teratur dan terisi oleh energi tegang atau energi stres. Cakra mahkota dan cakra ajna juga terpengaruh sebagian. Sinar kesehatan menjadi tidak lurus melainkan dalam keadaan kusut. Aura dalam serta luar berwarna sedikit keabuan. Selain itu, juga dilakukan pernafasan prana dalam. Emosi mempengaruhi cakra solar plexus yang selanjutnya mempengaruhi diafragma, dengan mengatur irama pernafasan dengan melakukan pernafasan dengan perut yang dalam dan lambat, gerakan cakra

¹⁰ Stella Weller, *Yoga Penyembuhan Praktis (Tetap Sehat dan Bugar)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2000), hal. 90

solar diatur dan diselaraskan, dengan demikian akan menghasilkan ketenangan, kedamaian dan ketentraman¹¹.

Lebih lanjut lagi, Chou Kok Sui menyatakan, dalam seni pernafasan psikoterapi juga menggunakan pemanfaatan meditasi. Meditasi secara sederhana adalah teknik yang digunakan untuk menenangkan pikiran atau gagasan tertentu. Pada saat meditasi, memusatkan perhatian pada satu obyek atau aktivitas, ini merupakan alat yang alami digunakan untuk melemaskan pikiran.

Thohari Musnamar, dalam bukunya *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, membagi dua perbedaan antara bimbingan konsep barat dan bimbingan konsep Islami, beliau mengemukakan bimbingan konsep barat, yaitu:

- a. Bersifat antroposentris, bahwa proses pelayanan bimbingan dan penyuluhan tidak dihubungkan dengan Tuhan.
- b. Bersifat sekularistik-positivistik, tidak membahas masalah-masalah sesudah mati.
- c. Konsep bimbingan dan Penyuluhan tidak membahas dan tidak mengkaitkan diri dengan pahala dan dosa.

Sedang konsep Islami adalah:

- a. Bersifat konsentris, proses pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan dihubungkan dengan Tuhan dan pahala.

¹¹ Cho Kok Sui, *Ilmu dan Seni Psikoterapi dengan Tenaga Prana*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2001), hal. 20

- b. Konsep Bimbingan dan Penyuluhan Islam, bahwa kehidupan itu ada dua yaitu hidup di dunia dan di akhirat.
- c. Konsep Islami tidak dikomersilkan, tetapi pelayannya bersifat profesional, dilaksanakan dengan penuh keikhlasan dan sebagai suatu ibadah.
- d. Konsep konseling Islami berdasarkan dua sumber yaitu, Al-Qur'an dan Sunah Nabi, dan dari aktivitas manusia.
- e. Konsep konseling Islami meyakini adanya kehidupan sesudah mati dan memperlakukan agar orang dapat hidup seimbang¹².

Dari konsep tersebutlah penulis tertarik untuk membahas bimbingan dan konseling secara Islami, yaitu pendekatan agama melalui metode zikir yang tersusun secara sistematis sebagai upaya menanggulangi gangguan kejiwaan yang semakin melekat di masyarakat dan merupakan penyakit modern yaitu stres.

Ayat-ayat tentang zikir dalam Al-Qur'an cukup banyak. Begitu juga kepustakaan tentang zikir, Maulana Muhamada Zakaraiyya Al-Khandalawi Rah A., dalam bukunya *Himpunan Fadhilah Amal*, menguraikan zikir di kalangan sufi merupakan sebagian dari aktivitas-aktivitas mereka. Aktivitas zikir ini diperlihatkan dalam bentuk renungan sambil duduk dan mengucapkan lafaz-lafaz Allah.

Zikir ini sebenarnya merupakan implikasi untuk dapat mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa diawasi oleh Allah dan dalam hal ini berpengaruh kuat terhadap mentalnya dan

¹² Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. (Yogyakarta: UII Press, 1992), hal 14 – 16

kesadarannya yang kemudian diaktualisasikan ke dalam bentuk pola pemikiran dan tingkah lak. Semakin banyak seorang mukmin berzikir maka Allah akan semakin dekat dan akan semakin melimpahkan rahmat dan kasih-sayang-Nya.

Berbagai penelitian dan kepustakaan zikir telah banyak dilakukan, namun berbagai tulisan tersebut belum secara spesifik membahas terapi zikir untuk mengatasi stres, oleh karena itu penulis masih memandang perlu dilakukan penelitian yang secara khusus membahas terapi zikir sebagai pengembangan teori Thohari Musnamar yang membahas masalah konseling Islami.

F. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan Terapi Zikir

Dalam psikiatri dikenal bentuk terapi yang dikenal bentuk terapi holistik. Dalam terapi holistik tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya kepada bentuk gangguan jiwa saja, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh baik dari segi organ biologik psikologik, psikososial maupun spritualnya atau dengan kata lain terapi holistik adalah bentuk terapi yang memandang klien secara keseluruhan (sebagai manusia seutuhnya).

Terapi zikir memberikan terapi dari sudut keagamaan. Dalam terapi agama misalnya dapat ditemukan ayat-ayat suci Al-Qur'an, Hadits dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana

dalam kehidupan di dunia ini, manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, stres dan lain-lain.

Terapi zikir dapat dilakukan untuk mencegah gangguan kejiwaan terutama stres. Zikir yang digunakan untuk terapi zikir terdapat banyak pengertian. Dalam pengertian umum zikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah perbuatan, baik tasbih, tahmid, takbir, sholat, membaca Al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan. Dalam arti khusus zikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syaratnya. Zikrullah adalah benar-benar perintah Allah dan Rasul-Nya dan bukan ciptaan atau diada-ada oleh manusia¹³.

Simuh menyatakan bahwa zikir itu berusaha keluar dari kealfaan mengingat Allah, menuju nikmat-Nya, musyahadah (menyaksikan kebesaran Allah)¹⁴. Zikir merupakan sebuah pintu yang paling besar (untuk mencapai fana' dan ma'rifat) pada Allah, maka masuklah dan disertailah setiap keluar masuknya nafas dengan zikir.

Dalam risalah Al-Qusyairiyah diterangkan zikir adalah rukun (tiang) yang paling kuat sebagai jalan menuju Allah. Seseorang tidak bisa sampai pada Allah bila tidak menjalankan zikir secara *ajeg* (tetap).

¹³ Hanna Jumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 158

¹⁴ Simuh, *Tasawuf dan Perkembangan dalam Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997), hal 109

Dari berbagai macam tentang zikir, bahwa zikir dapat dijadikan sebagai terapi untuk mengatasi stres. Terapi zikir mempunyai sasaran berupa pembinaan pencerahan batin sesuai dengan jiwa ajaran agama, sehingga dengan bantuan terapi ini diharapkan klien mampu menyelesaikan persoalan hidup sesuai dengan ajaran agama.

Thohari Musnamar mendefinisikan konseling Islami termasuk terapi zikir adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat¹⁵.

a. Dasar dan tujuan terapi zikir

Dasar tentang zikir sebagai terapi banyak terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits, di mana di dalamnya terdapat perintah-perintah zikir sebagai terapi. Adapun perintah zikir sebagai terapi di antaranya terdapat dalam Al-Qur'an:

1. Surat Yunus: 57

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ
وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman"¹⁶.

¹⁵ Thohari Musnamar, *op. Cit.*; hal. 5

¹⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *op. Cit.*; hal 305

Sedangkan perintah tentang zikir terdapat dalam Surat Az-Zukhruf

ayat 36

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيصْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ
لَهُ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾

Artinya: "Barang siapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan Yang Maha Pemurah (Al-Qur'an), kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) maka syaitan itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya¹⁷."

Kemudian dalam Surat Al-Ahzab: 41 – 42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً
وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang¹⁸."

Dengan memperhatikan ayat-ayat di atas, dapat diambil pengertian bahwa ingat kepada Allah sebenar-benarnya hati akan menjadi tenang. Hal ini terjadi karena Allah itu Maha Kuasa, Maha Mendengar, Maha Melihat dan Maha lainnya. Orang yang berzikir adalah orang telah pasrah menyerahkan diri sebulat-bulatnya kepada Allah. Oleh sebab itu

¹⁷ *Ibid.* hal 799.

¹⁸ Departemen Agama Republik Indonesia, *op. Cit.*, hal. 674

orang yang benar-benar berzikir berarti dirinya telah bersama, telah dilindungi oleh Allah SWT.

Orang yang telah benar-benar beriman supaya selalu berzikir kepada Allah baik pada waktu senggang maupun pada waktu sempit. Berzikir kepada Allah SWT dengan hati yang hadir, jiwa yang khusu' dan disertai keyakinan bahwa segala sesuatu yang dipanjatkan akan pasti dikabulkan, semua itu akan menumbuhkan ketenangan jiwa dan mengusir duka-cita.

Sedangkan tujuan zikir adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dan Allah (hablullah) sehingga timbul rasa cinta, hormat dan jiwa muqarabah (merasa dekat dan diawasi oleh Allah) maka dengan zikir iman seseorang jadi hidup, terjalin rasa kedekatan dengan Allah. Jadi tujuan zikir dalam syariat Islam adalah untuk menjalin hubungan batin atau kejiwaan seorang hamba dengan Tuhannya.

b. Pendekatan dan Fungsi Terapi Zikir

Adapun pendekatan dalam terapi zikir antara lain:

1. Pendekatan totalitas yaitu memandang manusia sebagai wujud yang menyatu baik dari segi jasmani kebendaan maupun segi rohani kejiwaan, baik segi fisik material maupun segi mental spritual.
2. Manusia dilihat dari perwujudan seutuhnya. Dengan sistem ini seluruh aspek kehidupan manusia tidak lepas dari perhatian dakwah. Pandangan ini bersumber kepada firman Allah di dalam Al-Qur'an

bahwa Islam adalah agama fitrah dan manusia diciptakan menurut kodratnya. Dengan pendekatan ini tidak dikenal (dikhotomi yaitu pemisahan antara kepentingan duniawi dan ukhrowi). Sebaliknya manusia sebagai obyek terapi didekati secara berimbang antara dunia-akhirat, jasmani-rohani, mental-spiritual.

3. Pendekatan realistik, bahwa manusia memiliki kelemahan-kelemahan keterbatasan-keterbatasan, juga memiliki potensi untuk maju. Manusia selain tidak dibebani tugas yang di luar kemampuannya juga tidak dibiarkan dengan fitrahnya yang lemah tanpa penilaian.
4. Pendekatan legitimasi, bahwa ibadah tidak hanya terbatas kepada amaliyah, tetapi lebih luas pengertiannya yaitu perbuatan yang dilakukan dengan niat karena Allah, kemudian dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.
5. Pendekatan moralitas, untuk memperbaiki peradaban manusia harus dimulai dengan memperbaiki moralnya. Nabi Muhammad diutus oleh Allah untuk menyempurnakan Akhlaknya¹⁹

Sedangkan fungsi dari terapi zikir melalui tujuan dan dasar dari zikir adalah sebagai berikut:

1. Fungsi Preventif, yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
2. Fungsi Korektif, yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialami.

¹⁹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Operasional Penyuluh Agama*, (Jakarta: Direktorat Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji, 1997), hal. 28

3. Fungsi Preservatif, yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi semula tidak baik (mengandung masalah) akan menjadi baik (tidak menimbulkan masalah) dan berusaha untuk tidak menimbulkan masalah lagi.
4. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya²⁰.

Menurut Hasan Al Banna, seseorang yang akan melaksanakan terapi zikir, hendaklah memperhatikan beberapa hal. Adapun yang perlu diperhatikan adalah:

1. Sebelum melakukan terapi terlebih dahulu harus berniat semata-mata hanya mencari ridha Allah SWT tanpa ada tujuan lain sedikitpun.
2. Konsentrasikan pikiran (menjaga kekhusukan) dan berusaha menghadirkan makna kalimat-kalimat yang ada kaitannya dengan zikir serta memahami tujuannya.
3. Diucapkan dengan suara penuh dengan lemah lembut sampai menghadirkan kalimat-kalimat zikir. Dengan suara yang penuh kelembutan akan mudah merasuk ke dalam hati.
4. Menjaga kebersihan pakaian, tempat, serta memilih tempat yang sesuai dengan terapi zikir, misalnya di Masjid, ruangan dan lain-lain.

²⁰ Thohari Musnamar, *op. Cit.*, hal. 34

5. Setelah selesai dalam melakukan terapi zikir, hendaklah meninggalkan bentuk permainan yang dapat menghilangkan faedah zikir²¹.

Zikir yang dijadikan sebagai terapi Islami sebenarnya merupakan sarana komunikasi, mendekatkan diri kepada Allah SWT, karena ketika kita ingat kepada Allah, maka Allahpun ingat kepada kita. Begitupun ketika berdoa dan yakin doa itu akan dikabulkan maka Allahpun akan mengabulkannya, karena Allah sesuai dengan persangkaan hamba-Nya.

Zikir secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati sanubari kita senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah maka akan makin mantaplah hubungan hamba dengan Tuhannya. Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah yang Maha Agung, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun tersembunyi.

Selain itu pelaksanaan terapi zikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut halus, akan membawa dampak relaksasi dan kesenangan bagi mereka yang melakukannya. Kepasrahan dan ketenangan inilah yang akan membantu dalam penyembuhan terhadap gangguan jiwa (stres).

2. Tinjauan Stres

²¹ Hasan Al Banna, *Wadhifah Ichwanul Muslimin*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 114), hal. 5

kecemasan dan ketidakpuasan yang pada akhirnya dapat menimbulkan stres sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Ma'arij: 19 – 22

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾﴾

Artinya: "Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat²⁴".

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi stres adalah sebagai berikut:

1. Stres yang disebabkan karena perilaku orang tua
2. Stres yang disebabkan karena konflik.
3. Stres yang disebabkan karena penyimpangan norma sosial.
4. Sters yang disebabkan karena kekecewaan dan kegagalan.
5. Stres yang disebabkan karena perasaan rendah diri, yaitu stres karena merasa tidak berguna dan tidak berdaya karena tidak mempunyai kekuatan seperti orang lain.

Menurut Kartini Kartono, jika seseorang memiliki kecemasan yang pada akhirnya akan menimbulkan stres yang bersifat kronis dan berlangsung dalam waktu cukup lama hal itu akan mengakibatkan

²⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, *op. Cit.*, hal 974

timbulnya penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dan *fycycardia* (percepatan tinggi darah)²⁵.

Melihat pendapat di atas, maka dapat dipahami bahwa akibat-akibat yang ditimbulkan karena stres adalah:

1. Kerusakan fisik dan mental karena digunakan untuk sesuatu yang tidak pasti.
2. Menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi dan jantung.
3. Tidak dapat menggunakan kemampuan berfikir secara rasional yang dampak selanjutnya akan berpengaruh terhadap stres.

Menurut Slameto, akibat yang dapat ditimbulkan oleh stres dapat meliputi:

1. Sumber daya fisik dan psikis terbuang percuma.
2. Menghilangkan harga diri yang membuat kita merasa kecil dan tidak berdaya.
3. Secara kognitif akan mempengaruhi kemampuan berfikir jernih dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan²⁶.

Manifestasi dari pengukuran stres bisa berupa psikologis dan fisiologis. Untuk menangkap atau mengukur gejala stres, ada beberapa metode dalam menangkap atau mengukur gejala stres, yaitu:

²⁵ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung: CV Mandar Maju, 1989), hal 128

²⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. (Jakarta: Bina Aksara, 1995), hal 209

1. *Self Report* atau *Questionnaire*, yaitu sejumlah pertanyaan dijawab oleh individu:
2. *Over Behavioral* (perilaku yang tampak), yaitu lewat observasi terhadap individu, misalnya apakah ia gemetar, pucat, menggigit-gigit kuku dan lain-lain.
3. *Phsyological* (fisiologis), yaitu memakai alat pengukur tertentu, misalnya bagaimana denyut jantungnya, keluar keringat, pernafasannya, aktivitas kelenjar adrenalnya²⁷.

3. Upaya meningkatkan kekebalan tubuh terhadap stres

Dalam kehidupan akan selalu muncul stres dalam perjalanan hidup. Dalam menghadapinya tidak semua orang mampu mengatasinya dengan baik. Stres merupakan bagian hidup yang tidak dapat dihindarkan, yang kita lakukan adalah mengatur hidup agar stres tidak menimbulkan reaksi yang disebut distres, yaitu kepatologian yang disertai keluhan fisik atau psikis. Adapun upaya untuk meningkatkan kekebalan tubuh dari stres adalah:

- a. Makanan, hendaklah secara teratur, usahakan jangan sampai terlambat menu hendaknya bervariasi, tidak boleh berlebihan.
- b. Tidur, adalah obat alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental.
- c. Olah raga, untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik dan mental.

²⁷ Kartini Kartono, *op. Cit.*, hal. 134

- d. Rokok, hindari merokok, karena merokok dapat merusak paru-paru dan kanker dan penyakit jantung koroner. Merokok dapat menurunkan daya tahan atau kekebalan terhadap stres.
- e. Minuman keras, juga dapat menurunkan dan mempengaruhi daya pikir dan emosi.
- f. Berat badan, usahakan sesuai dengan tinggi tubuh, jangan tergolong orang yang kegemukan atau kekurusan.
- g. Pergaulan, manusia adalah makhluk sosial, jadi tidak hidup menyendiri, sebaiknya harus banyak bergaul, jangan menarik diri dari lingkungan sosial.
- h. Waktu, aturlah waktu yang sangat berharga secara efektif dan efisien.
- i. Agama, dalam memeluk suatu agama hendaklah tidak saja secara formal memeluknya, tetapi hendaknya menghayati dan mengamalkannya, sehingga memperoleh kekuatan dan ketenangan.
- j. Rekreasi, membantu membebaskan diri dari kejenuhan atau kehidupan yang monoton.
- k. Sosial Ekonomi, aturlah keuangan sedemikian rupa sehingga tidak besar pengeluaran dari pendapatan.
- l. Kasih sayang, merupakan sifat yang fundamental bagi kesehatan jiwa seseorang²⁸.

Di samping itu dalam melakukan terapi pada gangguan stres dapat diberikan terapi yang meliputi:

²⁸ Dadang Hawari, *op. Cit.*, hal. 56

1. Psikoterapi psikiatrik, bertujuan memulihkan kepercayaan diri (*self-confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Dalam wawancara tatap muka ini klien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan sebagainya.
2. Psikoterapi, keagamaan, memberikan terapi dari sudut keagamaan. Misalnya dapat ditemukan ayat-ayat suci Al-Qur'an, Hadits yang mengandung tuntunan bagaimana manusia dalam kehidupan di dunia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi, stres dan lain-lain.
3. Psikofarmaka, memberikan obat anti depresan (obat penenang)
4. Terapi relaksasi, jenis terapi ini diberikan kepada klien yang mudah disugesti (*suggestible*). Metode ini lazimnya dilakukan oleh terapis yang menggunakan hypnosis.
5. Terapi perilaku, agar klien berubah sikapnya atau perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan. Prinsip yang dilakukan adalah desentiasi, agar klien tidak lagi sensitif atau reaktif terhadap obyek atau situasi tertentu secara bertahap klien dibimbing dan dilatih menghadapi obyek dan situasi²⁹.

4. Metode Terapi Zikir

Terapi merupakan suatu aktivitas yang hidup dan mengharapkan akan lahirnya perubahan-perubahan yang diharapkan oleh klien. Untuk mencapai tujuan yang mulia itu maka sangat dibutuhkan adanya beberapa teknik yang memadai. Adapun teknik dalam melakukan terapi adalah:

²⁹ *Ibid*, hal. 70

a. Teknik yang bersifat lahir

Teknik yang bersifat lahir ini menggunakan alat yang dapat dilihat, di dengar atau dirasakan oleh klien, yaitu dengan menggunakan tangan dan lisan. Dalam menggunakan tangan tersirat beberapa makna antara lain:

1. Dengan menggunakan kekuatan, power dan otoritas
2. Keinginan, kesungguhan dan usaha keras
3. Sentuhan tangan

Sedangkan teknik yang menggunakan lisan adalah

1. Nasehat, wejangan, himbauan dan ajakan yang baik dan benar
2. Membaca doa atau berdoa dengan menggunakan lisan
3. Sesuatu yang dekat dengan lisan yakni dengan air liur atau hembusan atau tiupan³⁰.

b. Teknik yang bersifat batin

Yaitu teknik yang hanya dilakukan dalam hati dengan doa dan harapan, namun tidak ada usaha dan upaya yang keras secara konkret, seperti misalnya dengan menggunakan potensi tangan dan lisan.

Oleh karena itu Rasulullah SAW mengatakan bahwa melakukan perbaikan dan perubahan dalam hati saja merupakan selemah-lemahnya keimanan.

Teknik konseling yang ideal adalah dengan kelemahan, keinginan dan usaha yang keras serta bersungguh-sungguh dan diwujudkan

³⁰ Hamdan Bakran adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2002), hal.206-214

dengan nyata melalui perbuatan-perbuatan, baik menggunakan dengan fungsi tangan dan lisan maupun sikap yang lain. Tujuan utamanya adalah membimbing dan mengantarkan individu kepada perbaikan dan perkembangan eksistensi dirinya baik hubungannya dengan Tuhan maupun diri sendiri, hubungan lingkungan keluarga, lingkungan kerjanya dan lingkungan masyarakat³¹.

4. Obyek Psikoterapi Islam

Sasaran atau obyek yang menjadi fokus penyembuhan, perawatan atau dan pengobatan dari psikoterapi Islam adalah manusia (insan) secara utuh, yakni yang berkaitan atau menyangkut dengan gangguan pada:

a. Mental

Yaitu yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan atau proses yang berasosiasi dengan pikiran, akal dan perasaan. Misalnya mudah lupa, malas berfikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak mampu mengambil suatu keputusan yang baik dan benar.

b. Spiritual

Yaitu yang berhubungan dengan ruh, semangat atau jiwa, religius yang berhubungan dengan agama, keimanan, kesalehan dan menyangkut nilai-nilai transendental.

c. Moral (akhlak)

³¹ Hamdan Bakran adz-Dzaky, *op. Cit.*; hal. 217

Yaitu suatu keadaan melekat pada jiwa manusia yang daro padanya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa melalui proses emikiran, pertimbangan dan penelitian.

d. Fisik (jasmaniah)

Tidak semua gangguan fisik dapat disembuhkan dengan psikoterapi Islam, kecuali dengan izin Allah SWT ³²

G. Metode Penelitian

1. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah para anak asuh yang berstatus sebagai anak yang terdaftar secara administratif dan yang menginginkan akan terapi zikir untuk mendapatkan hidayah dari Illahi.

Penelitian ini dilakukan terhadap 3 orang anak bina di Yayasan Panti Asuhan Al-Falah Borobudur dari jumlah orang yang sedang mengikuti terapi zikir sebanyak 30 orang baik yang datang dari luar Panti maupun anak panti itu sendiri. Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah pembina terapi zikir, Bapak Masrur, serta 3 orang anak asuh yang terdiri dari Ahamad Dardiri, Badri dan Ratmo

2. Obyek Penelitian

Obyek penelitian ini adalah pelaksanaan terapi zikir dalam mengatasi stres.

³² *Ibid*, hal.280

3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara untuk memperoleh data yang lengkap, obyektif dan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Dalam penelitian ini digunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

a. Metode Observasi

Yang dimaksud dengan metode observasi adalah salah satu metode penelitian dengan cara mengamati dan melakukan pengamatan, pencatatan sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diselidiki³³.

Metode observasi dalam penelitian ini berfungsi untuk mengumpulkan data-data kualitatif yang berupa kenyataan atau bahan-bahan keterangan mengenai berbagai gejala yang berkaitan dengan obyek penelitian misalnya untuk mengamati tingkah laku kobyek serta mencatatnya secara sistematis.

Adapun yang observasi yang dilakukan adalah observasi partisipan, yaitu peneliti turut serta dalam mengikuti terapi zikir, selama 3 Minggu, namun hanya seminggu 2 kali yaitu pada hari Minggu dan Rabu setelah salat Ashar. Metode observasi yang digunakan adalah mengumpulkan data tentang situasi pelaksanaan terapi zikir dalam pembinaan, metode pembinaan, cara yang

³³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Bina Aksara, 1991), hal. 141

dilakukan dalam pembinaan dan bacaan-bacaan yang diperoleh dari terapi zikir.

b. Metode Wawancara

Yang dimaksud metode wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab³⁴. Dalam wawancara ini dilakukan penulis dengan pembina terapi dan anak asuh untuk mengumpulkan data-data tentang gambaran umum dan cara melakukan terapi yang ditujukan kepada Bapak pembina yaitu Bapak Masrur.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mencari informasi dengan menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku, dokumen-dokumen dan sebagainya³⁵. Adapun metode dokumentasi yang diperoleh adalah data-data tentang jumlah anak asuh, kegiatan-kegiatan yang ada di panti asuhan Al-Falah, serta bacaan-bacaan yang digunakan untuk terapi.

5. Metode Analisa Data

Setelah keseluruhan data diklarifikasi sesuai dengan kategori masing-masing, kemudian diadakan penganalisaan data secara terperinci.

Dalam penganalisaan tersebut, penulis menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu data-data yang peneliti peroleh disusun secara sistematis dan terperinci sesuai kerangka penulisan kemudian diinterprestasikan atau

³⁴ Moh.Nazir, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Yogyakarta: Bina Aksara, 1986), hal. 127

³⁵ Suharsimi Arikunto, *op. Cit.*, hal. 140

digunakan pendekatan kualitatif dengan digambarkan keadaan yang sebenarnya³⁶.

Adapun langkah-langkah menganalisa data adalah:

1. Mengumpulkan data-data yang telah diperoleh dari hasil interview, observasi dan dokumentasi.
2. Menyusun seluruh data yang diperoleh sesuai dengan urutan pembahasan yang telah direncanakan.
3. Melakukan interpretasi terhadap data yang telah disusun untuk menjawab masalah sebagai hasil kesimpulan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁶ J.Vendenbrect, *Metode dan Teknik Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT Gramedia, 1978), hal 34



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian-uraian dan data-data yang penulis sajikan dalam skripsi ini, maka penulis dapat mengambil kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut:

1. Menciptakan kondisi keluarga yang kondusif bagi pertumbuhan beragama anak artinya orang tua harus terus memperhatikan perilaku anaknya dari usia dini dan membentengi anak dari hal-hal yang berhubungan dengan penyimpangan ajaran agama. Ini dilakukan terhadap kondisi lingkungan sekolah anak dan lingkungan pergaulan di rumah.
2. Pentingnya dorongan keluarga guna membangun kembali kerangka hidup baru bagi klien. Dorongan itu hendaklah dengan penuh kebijaksanaan dan mau memperhatikan apa yang menjadi keinginan hati nurani anak bina. Sebab mereka adalah manusia biasa yang bisa suatu saat berbuat kesalahan.
3. Pentingnya waspada terhadap gangguan jiwa karena stres yang terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan pada tingkat stres yang lebih berat dan akhirnya dapat menjadi gila, atau merasa putus asa yang kemudian melakukan bunuh diri.
4. Penyakit yang sangat pelik dalam dunia modern ini adalah penyakit stres, karena stres dapat menghinggapi siapa saja baik itu orang kaya, orang miskin dan sebagainya. Bahkan penyakit orang modern adalah stres.

Untuk menghindari tersebut maka harus dibentengi dengan nilai-nilai agama yang benar.

5. Terapi zikir mampu memberikan sugesti kepada orang yang benar-benar mengamalkan ajarannya, dan dalam ayat-ayat Allah itu mengandung syifa' atau penawar bagi orang yang sedang berkeluh kesah, zikir juga mampu memberikan ketenangan jiwa.

B. SARAN-SARAN

Berdasar hasil penelitian tersebut penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk subyek penelitian

Keluh kesah tidak tenang, stres adalah suatu keadaan yang setiap saat menghinggapi manusia yang tidak kuat imannya bahkan dapat merusak baik secara fisik dan psikis. Orang-orang yang mengalami gangguan jiwa, cepat-cepatlah untuk melakukan suatu terapi pengobatan, kalau dibiarkan terus-menerus akan membuat semakin kronis. Perbaikilah dengan meningkatkan kesadaran nilai-nilai agama dan meningkatkan keimanan diri dengan mengikuti kegiatan keagamaan.

2. Untuk Lembaga atau instansi yang terkait dalam menangani pembinaan terhadap anak asuh.

Penting untuk diperhatikan bahwa gangguan jiwa, tidak tenang, stres adalah manusia juga yang perlu akan bimbingan dan sentuhan kasih sayang. Hendaklah menghindari kalimat yang mengandung hujatan atau

tudingan yang memojokkan anak bina, justru sebaliknya harus menjadi teman yang baik, karena pada kondisi inilah anak asuh yang mulai sadar perbuatannya benar-benar membutuhkan teman dialog, yang mampu menerima segala macam keluhan dan permasalahannya. Sehingga dalam dirinya merasa diperhatikan dan dimanusiakan serta harus benar-benar ikhlas menolong.

Orang tua, pendidik dan lingkungan akan menjadi komponen yang penting dan utama dalam menciptakan generasi muda yang benar-benar tahan ujian atau cobaan hidup tidak tergiur oleh kemegahan dunia yang akan menyebabkan timbulnya stres.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Sebaiknya dipilih subyek yang telah benar-benar kronis untuk penelitian selanjutnya. Didasarkan pada teori psikologis kesehatan mental. Disarankan pula untuk memperluas jangkauan kancas penelitian. Hal ini dilakukan dengan mengambil obyek penelitian dari mahasiswa, pekerja, wanita karier, ibu rumah tangga maupun pengangguran agar generalisasinya lebih luas.

C. Kata Akhir

Lebih dahulu dengan kerendahan hati yang dalam penulis ucapkan syukur Alhamdulillah berkat hidayah, barokah dan inayah dari Allah SWT serta bimbingan dari bapak pembimbing dan tausiyah-tausiyah Bapak

pembina serta bantuan dari segala pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa uraian kata demi kata tidak akan terlepas dari kealpaan dan kekhilafan. Jika ada isi dan kata-katanya yang sesuai dengan pembaca yang arif maka semuanya hanya datang dari Allah semata dan jika tidak relevan dari berbagai sudut pandang maka semua itu adalah bagian dari keterbatasan penulis sebagai manusia biasa. Untuk itu kritik dan saran sangat membantu penulis dalam rangka penyempurnaan skripsi ini.

Kepada Allah penulis memohon ampun dan penulis kembalikan segalanya dengan harapan tulisan ini dapat membawa manfaat bagi penulis, kepada orang tua, kiai, agama, bangsa dan almamaterku IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Anton H. Bakker, *Metode-Metode Filsafat*, Ghalia Indonesia, 1986
- Cho Kok Sui, *Ilmu Seni Psikoterapi dengan Tenaga Prana*, Jakarta: PT Elek Media Komputindo, 2001
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1986
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Operasional Penyuluh Agama*, Jakarta: Direktorat Jendral Bimbingan Masyarakat dan Urusan Haji, 1997
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1997
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: CV. Toha Putra, 1996
- Hanna Jumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 1995
- J. Sihlman, *pengaruh Meditasi Transedental bagi Kesehatan Manusia (Makalah Sarasehan Mawas Diri XXIV)*, Jakarta: 1978
- J. Vendenbrecht, *Metode dan Teknik Penelitian Masyarakat*, Jakarta: 1978
- Kreman, *Bila Hidup Terjebak dalam Kendali Halunisasi*, Yogyakarta: Media Massa Kedaulatan Rakyat, 2003
- Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, Bandung: CV Mandar Maju, 1989
- Peter Salim dan Yeny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991
- Stella Weller, *Yoga Penyembuh Praktis (tetap sehat dan bugar)*, Jakarta: PT Raja Grafindo, 2000
- Simuh, *Tasawuf dan Perkembangannya dalam Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1997
- Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992

W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: PN Balai Pustaka, 1984

Zakiah Darajat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983

