

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tiap manusia mempunyai kehidupan yang begitu bermacam-macam bila ditatap dari bermacam aspek, ditambah masa globalisasi yang berperan sangat berarti dalam pergantian pada masing-masing individu dari bermacam tingkat. Manusia hidup di dunia merupakan untuk mencari kebahagiaan.¹

Kehidupan modern yang serba materialistis serta hedonis sudah menimbulkan hati serta jiwa banyak orang jadi resah. Kemauan serta harapan yang muluk terhadap materi serta gemerlap duniawi yang tidak terwujud menjadikan jiwa gampang dilanda kegelisahan, kesedihan serta kegundaan.² Ditambah lagi dengan kesusahan hidup yang seakan tiada akhir, menimbulkan jiwa gampang goyah serta jatuh sehingga ketenangan serta kesehatan jiwa mudah terganggu.³

Dengan adanya pendekatan religius yaitu dengan zikir dan doa selaku pengobatan bisa tingkatkan pengetahuan serta meningkatkan pemahaman bagaimana meningkatkan ketenangan serta kesehatan jiwa seseorang apa bila menghadapi permasalahan-permasalahan dalam kehidupan.⁴

Berartinya agama dalam kesehatan bisa dilihat dari batas organisasi kesehatan se-Dunia, yang menyatakan jikalau aspek agama ataupun spiritual ialah salah satu faktor dari penafsiran kesehatan seutunya apabila sebelumnya pada tahun

¹Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Jakarta: Bumi Aksara), h. 238.

²Abdullah Mubarak Al-Khathir, *Mengatasi Sedih dan Depresi*, (Jakarta: Pustaka Al-Mawardi, 2006), h. 83.

³*Ibid.*

⁴*Ibid.*

1947.⁵ Organisasi kesehatan se-Dunia, hanya memberikan batasan kesehatan dari tiga aspek saja, yaitu sehat dalam arti fisik (*Organobiologik*), sehat dalam arti mental (*Psikologik atau Psikiatrik*) dan terakhir sehat dalam arti sosial.⁶ Maka sejak 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (*Spiritual*) yang di kenal dengan rumusan “ *Bio-Psycho-Socio-Spiritual*”.⁷

Therapy dalam bahasa Inggris yang berarti pengobatan dan penyembuhan, kemudian ditinjau dalam bahasa Arab therapy sepadan dengan “*Al Istisyfa*” yang berasal dari kata “*Syafa-Yasyfi-Syifa*” yang artinya menyembuhkan.⁸

Peran Islam dalam pengobatan secara empiris telah banyak dilakukan, bahkan peran agama telah dijadikan landasan untuk memajukan kesehatan jiwa dan raga, serta dapat membentuk dan mengembangkan kepribadian manusia melalui kegiatan keagamaan seperti zikir serta berdoa.⁹ Sebagai makhluk kita harus selalu berusaha, karena pada dasarnya setiap penyakit itu ada obatnya.

Selaras dengan firman Allah dalam Qs. Fushshilat: 44 sebagai berikut:

قُلْ هُوَ الَّذِي هَدَىٰ آمَنُوا هَدَىٰ وَشَفَىٰ

Yang artinya : “ Katakanlah: Al-Qur’an itu adalah petunjuk dan penawar (penyembuh) bagi orang-orang yang beriman.”¹⁰

Dalam sebuah buku yang berjudul “*Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*” karya Ahmad Husain Ali Salim, dijelaskan bahwa ketekunan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan mengucapkan tasbih, takbir,

⁵Dadang Hawari, *Zikir dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima, 1997), h. 1.

⁶*Ibid.*

⁷*Ibid.*, h. 2.

⁸M. Solihin, *Terapi Sufistik*, (Bandung : Pustaka Setia, 2004), h. 32-33.

⁹Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, Cet 2, 2014), h. 176.

¹⁰Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahan*, (Semarang: CV. Raja Publishing, 2011), h. 478.

istighfar, doa maupun dengan membaca Al-Qur'an membuat jiwa bersih dan bening serta perasaannya tenang dan tentram.¹¹

Begitu juga menurut M. Yunan Nasution, dilihat dari segi kejiwaan (*psikologi*), berdoa dan berzikir akan mempunyai dampak terhadap perkembangan kerohanian, menjadikan rohaniah lebih tenang dan kuat, mampu dan mempunyai daya tahan melawan keinginan jasmaniah.¹² Doa merentangkan benang bagi umat manusia, menguatkan semangat juang (*Fightingspirit*), dan membawa harapan (*Optimisme*). Seperti yang kita ketahui bersama, kondisi fisik seseorang bergantung pada kondisi jiwa dan spiritualitasnya.¹³

Dalam Islam zikir dan doa adalah sala satu bentuk komitmen atau bentuk keimanan seseorang.¹⁴ Doa adalah permohonan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, Maha Pengasi dan Maha Pengampun. Sedangkan zikir adalah memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifat-Nya.¹⁵

Oleh karena itu, merujuk keterangan bahwa dzikrullah yang dimaksud adalah seorang hamba yang mengingat Allah dengan lantutan tasbih, tahlil, takbir dan lain-lain. Zikir sendiri merupakan salah satu bentuk doa di mana seseorang dapat berdoa dan mengungkapkan perasaan, keinginan dan permohonan kepada Allah SWT. Dengan cara demikian maka dengan berzikir dan berdoa seseorang akan mendapatkan perasaan rileks, kedamaian batin dan karena ia akan mengingat dirinya dan merasa diingatkan oleh Allah SWT, maka keyakinan akan Tuhan

¹¹Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. (Jakarta: Gema Insani, 2009), h. 20.

¹²Kurnia Muhajarah, *Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab Dan Yunan Nasution dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*, Vol. 2 No. 2 Jurnal UIN Walisongo Semarang, 2016, *Diakses tanggal 12 Januari 2021 pukul 01.30*.

¹³*Ibid.*

¹⁴Samsul Munir Amin, *op.cit.*, h. 11.

¹⁵*Ibid.*

inilah yang menjadi pembawa efek tenang serat relaksasi yang mampu menekan tingkat kesehatan dan ketenangan dari jiwa seseorang tersebut.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa ketika seseorang mengatakan hal-hal yang baik kepada Allah atau memuji Allah dalam suatu kegiatan zikirnya, maka akan mensugesti dirinya untuk merealisasikan apa yang ia ucapkan tersebut terhadap keyakinannya atau perbuatannya, sehingga ia dapat memperoleh pengharapan yang positif atau optimisme yang tinggi.

Dua studi epidemiologi yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971), menunjukkan bahwa mereka yang religius beribadah, berdoa dan berzikir resiko untuk mengalami stres jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak religius dalam kehidupan sehari-harinya.¹⁶

Dalam bukunya, Dadang Hawari meyakini bahwa dari sudut pandang kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang dalam. Terapi psikoterapeutik tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik.¹⁷ Karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang merupakan dua hal yang amat esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.¹⁸

Ketenangan jiwa adalah sumber kebahagiaan, ketika jiwa seseorang tidak stabil atau gelisah, ia tidak akan merasa bahagia. Inti dari perjalanan hidup yang kita jalani adalah semakin banyak kita pergi, semakin banyak masalah yang mengikutinya.

¹⁶Dadang Hawari, *Zikir dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, (Jakarta : Dana Bhakti Prima, 1997), h. 11.

¹⁷*Ibid.*, h. 8.

¹⁸*Ibid.*

Menurut konsep kesehatan WHO (World Health Organization), nilai-nilai spiritual diwujudkan dalam konsep kesehatan, yang disebut sehat adalah mereka yang sehat secara biologi, psikologi, sosiologi, dan agama.¹⁹ Kesehatan jiwa di sini adalah untuk mencapai keharmonisan jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang terjadi, serta mampu secara aktif dan positif merasakan kebahagiaan dan kemampuan yang ada di dalamnya.²⁰

Jadi dapat dipahami ketenangan jiwa merupakan kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa atau kesehatan mental. Karena pikiran seseorang tenang dan tenteram, artinya fungsi mentalnya dalam keadaan seimbang, sehingga ia dapat berpikir positif, menyelesaikan masalah dengan bijak, mampu beradaptasi dengan keadaan saat ini dan mampu merasakan kebahagiaan hidup. Karenanya, dengan ketenangan batin, orang tersebut akan menyehatkan jiwanya baik lahir maupun batin.

Menurut Yusak Burhanuddin, dari segi psikologis rusaknya kesehatan jiwa merupakan gangguan terhadap perasaan dan keselarasan struktur kepribadian. Kerusakan kesehatan mental dapat sangat memengaruhi kedamaian dan kebahagiaan seseorang.²¹ Seseorang individu yang mengalami gangguan jiwa akan menunjukkan tanda-tanda perasaan yang tidak enak pada pikiran yang selanjutnya mengarah kepada tingkah laku hingga berakibat kepada kesehatan jasmaninya.²² Perasaan kegelisah dan kecemasan merupakan salah satu bentuk terganggunya kesehatan jiwa yang sering ditimpa dan dialami manusia modern pada sekarang ini.²³

¹⁹Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), h.12.

²⁰*Ibid.*, h. 13.

²¹Samsul Munir Amin, *op.cit.*, h. 21

²²*Ibid.*

²³*Ibid.*

Pada hakikatnya seseorang sangat membutuhkan ketenangan dan kesehatan jiwa, karena jika pikiran seseorang terganggu maka tidak menutup kemungkinan kesehatan jasmani juga akan terganggu. Tanpa jiwa yang sehat dan damai, akan sulit bagi manusia untuk mencapai dan mencapai tujuan hidupnya.

Ilmuwan H. Clinebell (1980) dalam penelitiannya yang berjudul “ The Role of Religion in the Prevention and Treatment of Addiction” dan C O Kendler (1997), dan kawan-kawan dalam “ Religion, Psychopathology, and Substance Use and Abuse”²⁴ menyatakan bahwa setiap orang apakah ia seorang yang beragama atau sekuler sekalipun mempunyai kebutuhan dasar yang sifatnya kerohanian “Basic Spiritual Needs”.²⁵ Setiap orang membutuhkan rasa aman, ketenangan, terlindung, bebas dari stres, cemas, depresi dan gangguan-gangguan jiwa yang sejenisnya yang akan mengakibatkan kesehatan jiwa terganggu.²⁶

Oleh karena itu, memulihkan spiritualitas seseorang menjadi jiwa yang sehat melalui agama hampir merupakan satu-satunya terapi. Ilustrasi tersebut menunjukkan bahwa berzikir dan berdoa dapat digunakan sebagai metode penyembuhan untuk mengatasi gangguan jiwa tersebut. Karena dzikir dan doa mengandung unsur psikoterapi yang efektif, tidak hanya dari segi kesehatan jiwa, tetapi juga dari segi kesehatan jasmani.

Selain itu, zikir dan doa dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Ini adalah cara terbaik untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian yang utuh. Pada saat yang sama,

²⁴Dadang Hawari, *Zikir dan Doa Sebagai Pelengkap Terapi Medis, op.cit.*, h. 3.

²⁵*Ibid.*

²⁶*Ibid.*, h. 4.

dari sudut pandang kesehatan jiwa, zikir dan doa berperan dalam pengobatan, pencegahan, dan pembinaan atau bimbingan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengkaji dan mengungkap lebih jauh dengan judul skripsi yaitu “Zikir dan Doa Sebagai Terapi Untuk Ketenangan dan Kesehatan Jiwa (Studi Analisis Pemikiran Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari Dalam Buku Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis)”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis jelaskan di atas, maka dapat diketahui permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep terapi zikir dan doa untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari?
2. Bagaimana penerapan zikir dan doa sebagai terapi medis untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui konsep terapi zikir dan doa untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari
2. Untuk mengetahui penerapan zikir dan doa sebagai terapi medis untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat atau kegunaan yang di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis, kajian ini diharapkan dapat memebrikan sumbangsi keilmuan pada Fakultas Dakwah umumnya dan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

pada khususnya, karena mahasiswa bimbingan konseling Islam sebagai calon konselor memiliki peran mengantarkan klien untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan salah satu referensi untuk mengantarkan klien keluar dari masalah dan dapat merasakan ketenangan, kebahagiaan, dan kesehatan jiwa dalam dirinya.

2. Secara praktis, bagi peneliti bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai konsep dan penerapan zikir dan doa sebagai terapi dalam meningkatkan ketenangan dan kesehatan jiwa terutama yang berasal dari sudut pandang seorang psikiater Dadang Hawari. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat terhadap ketenangan dan kesehatan jiwa melalui zikir dan doa.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah penyusunan skripsi ini agar dapat terarah, sistematis dan saling berkesinambungan. Adapun sistematika Skripsi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB 1, pendahuluan pada bab ini berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori dan metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II, pada bab ini peneliti menjelaskan tentang teori-teori yang berkaitan dengan penelitian skripsi yang nantinya akan dipergunakan dalam menganalisis setiap permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Adapun kajian teori ini membahas tentang zikir dan doa sebagai terapi untuk ketenangan dan kesehatan jiwa.

BAB III, pada bab ini peneliti menjelaskan bagaimana metodologi penelitian yang akan di gunakan dalam penelitian ini yang terdiri dari metode penelitian, data dan jenis data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV, merupakan inti pokok dari pembahasan skripsi. Dalam bab ini akan di uraikan di antaranya pembahasan mengenai bagaimana konsep zikir dan doa sebagai terapi untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr. Dr. H. Dadang Hawari dan penerapan zikir dan doa sebagai terapi medis untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.Dr.H. Dadang Hawari

BAB V, merupakan bagian penutup dari skripsi penulis yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.