

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mendeskripsikan dan melakukan analisis terhadap data yang diperoleh tentang zikir dan doa sebagai terapi untuk ketenangan dan kesehatan jiwa studi analisis pemikiran Prof.Dr.dr.H. Dadang Hawari, maka uraian dalam bab ini merupakan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dari bab-bab sebelumnya :

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Konsep pemikiran Dadang Hawari, mengenai zikir dan doa untuk ketenangan dan kesehatan jiwa merupakan mengarah kepada pentingnya agama dalam ketenangan dan kesehatan. Karena Dadang Hawari mengadopsi konsep agama untuk pengobatannya, dimana disebut juga konsep Dadang Hawari yaitu Biology, Psychology, Sosial and Spiritual (BPPS). Dan juga karena, kewajiban memelihara kesehatan dianjurkan dalam Islam, sehingga dengan terapi zikir dan doa ini lah yang mampu memberi sugesti penyembuhan dan ketenangan dalam jiwa manusia, sebab pengaruh zikir dan doa sangat terkait dengan jiwa seseorang maka seseorang tersebut akan dipenuhi dengan hal-hal yang bersifat positif.
2. Penerapan zikir dan doa sebagai terapi medis untuk ketenangan dan kesehatan jiwa menurut Prof Dr.dr.H. Dadang Hawari, teknis penerapan yang dimaksud Dadang Hawari disini merupakan sebagai pelengkap untuk terapi medis itu sendiri karena doa dan zikir mengandung unsur spritual kerohanian

yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada diri seseorang. Dzikir ini lebih utama dilakukan seorang diri, dengan membaca *Asma'ulhusna* dengan bentuk yang diucapkan secara lisan serta dalam hati. Dianjurkan dilakukan setiap waktu, baik dilakukan setelah selesai sholat lima waktu, sholat sunah, sore hari atau pada waktu malam hari, dilakukan dalam keadaan suci (*berwuduk*). Kemudian membaca zikir yang dianjurkan seperti membaca Tasbih (Subhanallah), Tahmid (Alhamdulillah), Tahlil (Laa ilaaha illallaahu), Takbir (Allahu Akbar), dan Istighfar (Astaghfirullaahal'azhiim). Selanjutnya diteruskan dengan kegiatan membaca kalimat yang berisikan permohonan kepada Allah SWT, dengan selalu mengingat nama-Nya dan sifat-Nya yaitu "*Al Asma'ul Husna 99 Sifat Allah*". Dalam hal ini tidak berarti terapi dengan obat dan tindakan medis lainnya diabaikan. Terapi medis disertai doa dan zikir merupakan pendekatan holistik baru di dunia kedokteran modern.

B. Saran

Ada beberapa saran yang ingin dijadikan perhatian khusus dalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan penelitian yaitu:

1. Saran peneliti diharapkan akan ada penelitian selanjutnya yang membahas analisis pemikiran Dadang Hawari terhadap zikir dan doa sebagai terapi untuk ketenangan dan kesehatan jiwa, dengan metode lain selain zikir dan doa "*Al Asma'ul Husna 99 Sifat Allah*". Yang lebih masif lagi sehingga wawasan yang diperoleh juga semakin luas.
2. Kepada penderita gangguan psikis agar dapat menerapkan zikir dan doa setiap hari sehingga mendapatkan ketenangan dan kesehatan jiwa.

3. Kepada para dai diharapkan untuk mendakwakan pentingnya zikir dan doa untuk ketenangan dan kesehatan jiwa
4. Kepada para psikolog dan konselor untuk dapat menggunakan zikir dan doa sebagai terapi dalam pengobatan gangguan psikis.

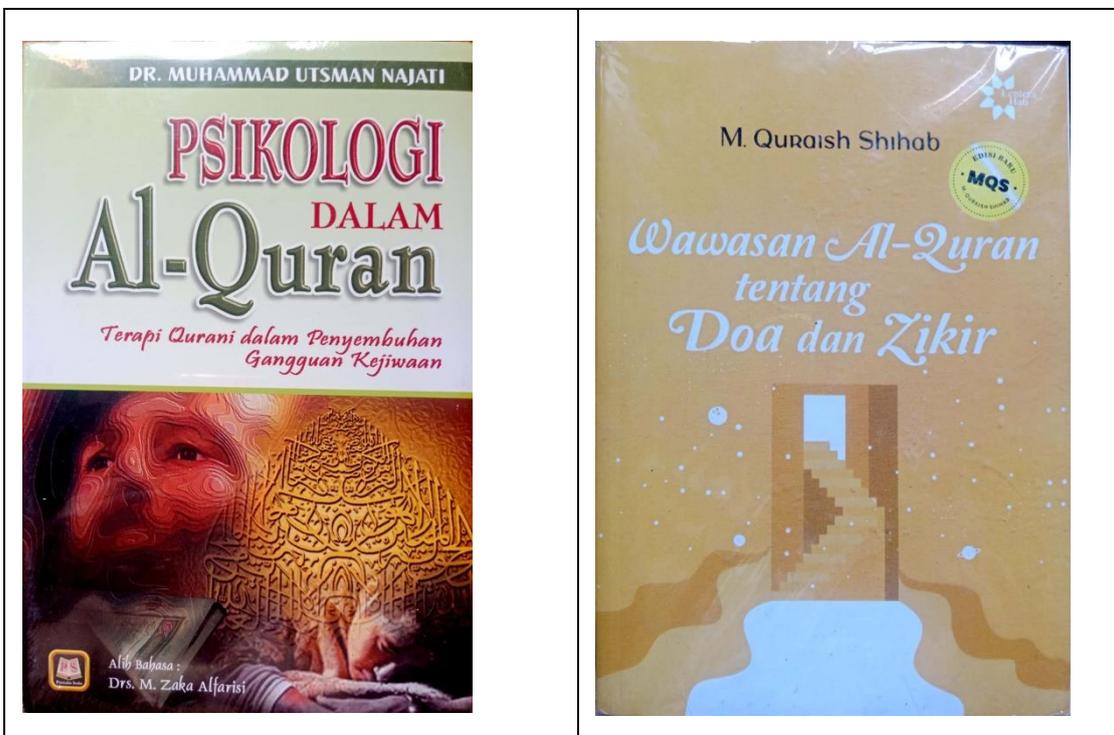
DAFTAR PUSTAKA

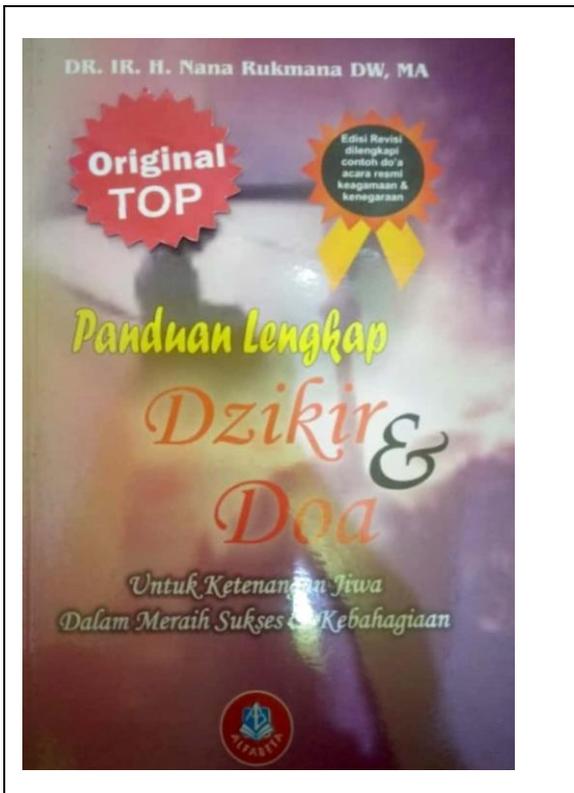
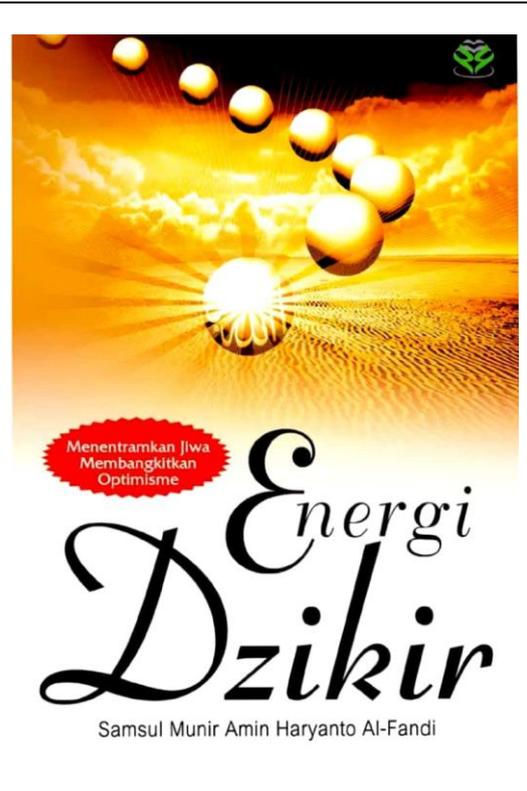
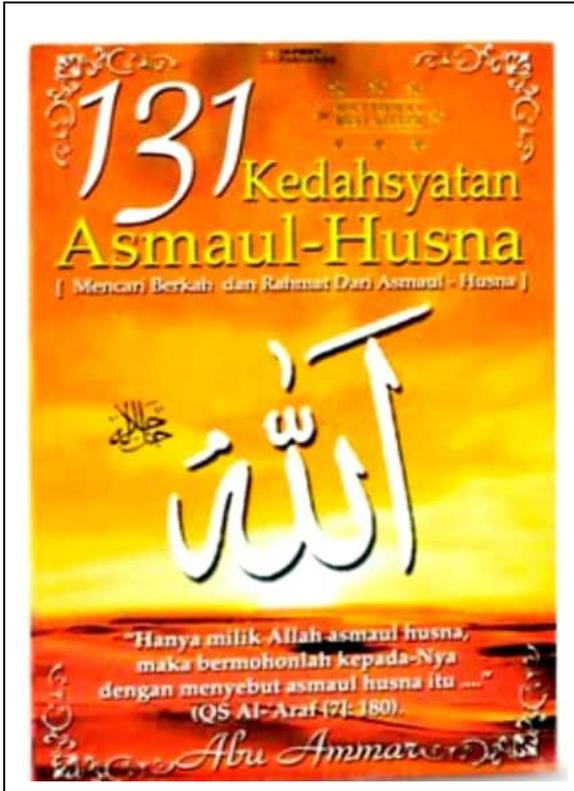
- Al-Khathir, Abdullah Mubarak. 2006. *Mengatasi Sedih dan Depresi*. Jakarta: Pustaka Al-Mawardi.
- Amar, Lihat Abu. 2010. *131 Kedahsyatan Asmaul Husna*. Jakarta: PT. Hifest Publishing.
- Amin, samsul munir. 2019. *Energi Zikir*. Jakarta: Bumi Aksara
- Asmuni, Ahmad. 2018. *Zikir dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)*. Volume 1 , Nomor 1.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bisri, Mohammad. 2017. *Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani*. Volume 7, Nomor 2. Jurnal Ulumuddin.
- Burhanuddin. 2020. *Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*. Volume 6, Nomor 1. Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2011. *Al-Qur'An dan Terjemahan*. Semarang: CV. Raja Publishing.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2014. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Eriyanto. 2015. *Analisis Isi: Pengantar Metodologi untuk Penelitian Ilmu Komunikasi dan Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media.
- Ghofur , Samsul Amin. 2010. *Rahasia Zikir dan Doa*. Jogjakarta: Darul Hikmah.
- Hamzah, Amir. 2020. *Metodologi Penelitian Kepustakaan Library Research*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Hasan, Linda Amiyati. 2020. *Pengaruh Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Dalam Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan, Sikap, Persepsi dan Self Efficacy Kader Kesehatan Jiwa Dalam Merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa*. Volume 1, Nomor 6. Jurnal Health Sains.
- Ilyas, Rahmat. 2017. *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*. Volume 3, Nomor 1. Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan.
- Jamil. 2015. *Sebab dan Akibat Stres, Depresi dan Kecemasan serta Penanggulangannya*. Volume 3, Nomor 1. Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam
- Jumhur, Adang. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Mahmud, Abdul Halim. 2007. *Buat Apa Zikir ?*. Jakarta: PT. Eaststar Adhi Citra.

- Massuhartono, Mulyanti. 2018. *Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa*. Volume 2, Nomor 2. Journal Of Islamic Guidance And Counseling.
- Mursi, Sayyid Abud Hamid. 2004. *Jiwa Yang Tenang*. Malang: Al-Qayyim.
- Muslihun. 2013. *Konsep Perawatan Kesehatan Jiwa Menurut Pendapat Dadang Hawari dan Zakiah Daradjat*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Muhajarah, Kurnia. 2016. *Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Do'a Menurut M. Quraish Shihab dan Yunan Nasution dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*. Volume 2, Nomor 2.
- Najati, Muhammad Utsman. 2009. *Psikologi dalam al-Qur'an, Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Noor, Syamsuddin. 2006. *Doa, Wirid dan Dzikir*. Jakarta: Citra Harta Prima.
- Priyatna, Hariz dan Lisdy Rahayu. 2014. *Amalan Pembuka Rezeki Mengungkap Amalan Dahsyat dan Kisah Para Pengamalhnya*. Yogyakarta: PT Bintang Pustaka.
- Putra, Muhammad Syah. 2012. *Doa dan Zikir Mustajab Al-Qur'an As-Sunnah*. Jakarta: Quntum Media.
- Rama, Tri. 2006. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Mitra Pelajar.
- Rajab, Khairunnas. 2011. *Psikologi Ibadah (Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia)*. Jakarta: Amzah.
- Ricky, Muh. 2020. *Studi Komparasi Konsep Dadang Hawari dan Zakiah Daradjat Tentang Gangguan jiwa dan Penanggulangannya*. Skripsi. Palopo: Institut Agama Islam Negeri.
- Rukmana, Nana. 2011. *Zikir dan Doa Untuk Ketenangan Jiwa Dalam Meraih Sukses dan Kebahagiaan*. Bandung: Alfabet.
- Qothoni, Al-Sa'id bin Ali. 2012. *Perisai Seorang Muslim (Doa & Zikir dari Al-Qur'an dan As-Sunnah)*. Sukoharjo: Maktabah Al-Ghuroba.
- Salim, Ahmad Husain. 2009. *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. Jakarta: Gema Insani.
- Saefullah, 2003. *Metode Psikoterapi Islam Dadang Hawari*, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijag.
- Shidieqy, Tengku Muhammad Hasbi Ash. 2010. *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra.
- Shihab, Quraish. 2006. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Do'a*. Jakarta: Lentera Hati.

- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, Tri Niswati. 2017. *Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir Terhadap Kesehatan: Respons Imunitas*. Volume 2, Nomor 1. Jurnal Jumantik.
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

LAMPIRAN-LAMPIRAN





Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali

Rahmat Ilyas
STAIN Syekh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
rahmatilyas@gmail.com

Abstract

The human soul is the key to the success of a person in achieving his goal. Without a healthy and calm soul it would be difficult for a man to obtain and achieve his purpose in life. This dhikr is aimed at reversing the whole human character and diverting one's main attention from the beloved world to an ever-unrecognized afterlife. By often dhikr either with oral or with the heart will be obtained inner experience which is not every person experience it. With the dhikr of the *habib* that is in the heart of the man who always stuck in the material will open and make a man who always and clever thankful for all the blessings, graces and gifts obtained by him, and clean the hearts of human and human souls from the turmoil of defilement and animal behavior.

Keywords: *zikir, soul, tranquility*

Abstrak

Jiwa manusia merupakan kunci pokok terhadap keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang akan sulit bagi manusia untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidupnya. Zikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali. Dengan sering berzikir baik dengan lisan maupun dengan hati akan diperoleh pengalaman batin yang mana tidak setiap orang mengalaminya. Dengan berzikir *habib* yang ada dalam hati manusia yang selalu terangkut pada materi akan terbuka dan menjadikan manusia yang selalu dan pandai bersyukur atas segala nikmat, rahmat dan karunia yang diperoleh olehnya, serta membersihkan hati manusia dan jiwa manusia dari segala kekotoran perbuatan dan sifat kebinatangan.

Kata kunci: *zikir, jiwa, ketenangan*

Received: 07-06-2017; accepted: 16-06-2017; published: 01-07-2017
Citation: Rahmat Ilyas, Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali, *Mawazih*, vol. 8, no. 1 (2017), pp. 90-106

KONSEP DOA: STUDI KOMPARASI KONSEP DO'A MENURUT M. QURAIISH SHIHAB DAN YUNAN NASUTION DAN RELEVANSINYA DENGAN TUJUAN PENDIDIKAN ISLAM

Kurnia Muhajarah, M.S.I
UIN Walisongo Semarang
kurniamuhajarah@walisongo.ac.id

Abstract :

Prayer has important meaning in life, not only about the spiritual, but also about the physical-biological and psychological. Therefore, prayer has a close relationship with the goal of Islamic education that is not just build the physical-biological but also spiritual. This discourse uses qualitative research. The primary data is a book M. Quraish Shihab, *Insight Qur'an about Remembrance and Prayer*; and Yunan Nasution, *Living Handbook Volume 3*. While the secondary data, the number of references relevant to this theme. Results of the discussion showed their advantages and disadvantages on both the concept of prayer. The Advantage of M. Quraish Shihab's concept that is very philosophical concept. The disadvantage is not much to give examples in life. The Advantage of Yunan Nasution's concept is easily digestible concept. The disadvantage is using many popular language. In the objectives of Islamic education, the purpose of both concepts: (1) For humans have the ability to develop their potential, useful for others and community, (2) Building souls who have a certain al-karimah, (3) Building intelligent being in faith and taqwa.

Keywords: *Prayer, M. Quraish Shihab, Yunan Nasution, Islamic Education*

Konsep Doa: Studi Komparasi Konsep Doa... (Kurnia Muhajarah, M.S.I)

211

Ahmad Asmuni

Zikir dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)

Ahmad Asmuni¹

Abstrak

Kesibukan manusia dengan segala aspek kehidupan yang penuh dengan aktivitas dan rutinitas yang dijalannya, kadang membuat manusia lupa akan dirinya bahkan lupa kepada penciptanya yakni Allah swt. Kondisi yang demikian tentu saja akan membahayakan manusia itu sendiri. Hal ini karena, ketika manusia lupa akan dirinya bahkan sampai lupa pada tuhan, maka kehidupan mereka akan menjadi hampa dan gersang. Dalam keadaan demikian, maka manusia harus banyak berzikir mengingat Allah swt agar jiwanya menjadi tenang, tenang dan bahagia. Karena kebahagiaan yang hakiki bagi manusia sesungguhnya bukan terletak pada harta kekayaan, tapi kebahagiaan manusia yang sesungguhnya ada dalam hatinya. Dan kebahagiaan dalam hati akan diperoleh manusia manakala manusia tersebut selalu dekat dengan tuhan. Karena dengan dekat pada tuhan hatinya akan menjadi tenang dan akan bahagia pula hidupnya.

Kata Kunci: *Zikir, Jiwa, Roh, Nafs, dan Ketenangan Jiwa.*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia cinta kedamaian dan ketenangan di dalam hidup dan kehidupannya. Untuk bisa menjadi damai dan tenang dalam hidupnya maka manusia harus tenang dan tenang hatinya. Untuk bisa tenang hatinya, maka manusia harus banyak ingat kepada penciptanya. Salah satu vcara agar manusia bisa ingat kepada penciptanya salah satunya adalah dengan cara zikir.

Zikir adalah media yang bisa membuat hati manusia menjadi tenang dan tenang dan damai. Hal ini sebagaimana firman Allah swt dalam kitab suci Al-Quran berikut ini:

Selain itu Allah pun memerintahkan kepada hamba-Nya untuk selalu berzikir dan bertasbih (ingat kepada Allah swt baik di waktu pagi ataupun di waktu petang. Hal ini sebagaimana dapat dipahami dari firman Allah swt dalam Al-Quran berikut ini:

¹ Penulis dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) dan Pascasarjana Institut Agama Islam (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon Jawa Barat.
² QS. Al-Ra'ad 28

TINJAUAN LITERATUR MEKANISME ZIKIR TERHADAP KESEHATAN: RESPON IMUNITAS

Tri Niswati Utami

Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
triniswatiutami@uisu.ac.id; triniswatiutami@gmail.com

ABSTRACT

Health is an optimum (balanced) condition for the individual, physically, mentally, socially and spiritually and free of disease, disability and weakness. Unstable physical and mental conditions can cause physiological changes in the body. The instability of the level of perception or consciousness causes emotional distress such as: anger, sadness, depression, anxiety and so on. The purpose of this literature review is to explain the mechanism of zikir on health through an immune response. The method used in the study literature collects literature in the form of journals, books, reports and research documents.

The relationship between the brain and the immune system occurs through the HPA axis, which involves hormones - cytokines, through cells contained in the ANS (autonomic nerve system) pathways. The balance will be responded by a body system such as a hormone. A balanced body system affects hormonal balance, is in a physiological state. The immune system or immune system is affected by physical, mental and social stressors. Severe stressors activate the HPA axis and sympatho adrenal medullary system (SAM), affecting metabolic changes and affecting the body's immune system against disease.

Conclusion: zikrah improves spiritually and at a high level of consciousness, acts as a filter against emotional instability. Spiritual awareness can be activated internally and externally. Internal comes from within the individual such as: experience and externally activated by others through motivation.

Key Words: *zikir, immune system, health, body balance, physiological hormones, spiritual awareness.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk multidimensi yang berinteraksi dengan: dirinya, diluar dirinya/lingkungan sekitar dan Sang penciptanya. Interaksi dengan lingkungan sekitar seringkali membuat manusia akan hakekatnya sebagai makhluk Allah, sehingga muncullah ketidakseimbangan didalam diri manusia. Kondisi *disequilibrium* inilah yang berakibat pada berbagai gangguan pada

sistem tubuh manusia dan menimbulkan masalah kesehatan.

Zikir ditinjau dari aspek kesehatan memberikan dampak positif yang menyebabkan mekanisme keseimbangan tubuh tetap stabil. Ketidakseimbangan dalam diri seseorang mengakibatkan gangguan secara fisiologis (Utami, 2016). Keseimbangan diatur oleh organ yang disebut otak (*hypothalamus*), namun keterkaitan 3 sistem organ yang saling berkoordinasi dalam mekanisme zikir dan



ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA
(Solusi Islam Mengatasi Kegelesahan dan Kegalauan Jiwa)

Burhanuddin¹

¹Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai,
Jl. Sultan Hassanudin, No. 20 Balanampa, Sinjai
E-Mail: burhanuddinbur@gmail.com

Abstrak

Manusia dewasa ini banyak mengalami kegelesahan batin dan kegalauan jiwa. Problema hidup terlibat dan dirasakan dimasa-masa, bukan saja karena kebutuhan meningkat dan perimbangan hidup yang semakin kompetitif, tetapi karena tidak senantiasa pihak menguasai kedamaian dengan berbagai dalih atau menarukkan aneka ide yang saling bertentangan dan membahayakan. Hati dan jiwa yang gelisah bukan saja dimonopoli dan dirasakan oleh orang-orang miskin tetapi juga oleh orang-orang kaya secara materi namun hampa dan kosong jiwanya. Dalam Islam salah satu solusi untuk menghilangkan perasaan tidak tenang dan tidak nyaman adalah dengan berzikir mengingat kepada Allah dalam arti yang luas. Berkaitan dengan zikir sebagai penenang jiwa, hal tersebut telah disebutkan didalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah dalam berbagai tuntunan dan penajawaban bahwa untuk mengatasi kegelesahan batin dan kegalauan jiwa. Islam telah memberikan solusi dari berbagai persoalan yang dihadapi oleh manusia termasuk kondisi psikologi yang tidak tenang, dan agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati maka diperintahkan untuk berzikir kepada Allah swt. Dengan zikir dan doa, akan memunculkan sifat optimis dan percaya diri dan itulah yang dapat menguati kegelesahan jiwa, karena itu, dewasa ini banyak pakar dan ilmuan yang berdasarkan hasil penelitian mereka telah membuktikan hal itu.

Kata Kunci: Zikir, Ketenangan Jiwa

1. Pendahuluan

Perkembangan abad modern ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang mendorong terjadinya perubahan yang positif bagi kehidupan manusia, namun juga disadari bahwa kemajuan dan perkembangan tersebut telah membawa dampak negative. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah hilangnya keseimbangan jiwa manusia utamanya mereka yang hidup di kota-kota besar dan itu ditandai dengan banyaknya manusia yang mengalami kegelesahan batin dan jiwa yang gersang, yang terkadang berakibat stress dan frustrasi dalam kehidupannya.

Kemajuan peradaban umat manusia sejatinya memberikan kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia disamping memberikan kemudahan-kemudahan dalam aktivitas manusia. Namun fakta menunjukkan hal yang tidak demikian adanya, bahkan ketenangan dan kebahagiaan ternyata semakin mahal dan sulit ditemukan oleh manusia

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP KETENANGAN DAN
KEBAHAGIAAN MANUSIA, PERSPEKTIF QURANI**

Mohammad Bisri
Faculty of Psychology State University of Malang
moh.bisri.fppsi@um.ac.id

abstract: Humility and human happiness are a very important aspect. Many factors affect human serenity and happiness, such as prayer, zakat and charity, fasting, pilgrimage and dhikr, but only one that is easy for everyone throughout the world in various circumstances and environment and has a very decisive influence on human happiness that is dhikr to Allah. On the contrary, human beings no longer use it to recite to Allah, then suddenly his happiness is pulled out from his bosom; it's just gone missing its memory. There was a sad feeling, his chest suddenly felt tight and narrow, not even infrequently his life became meaningless.

Keywords: remembrance, happiness, Quran

Abstrak: Kerendahan hati dan kebahagiaan manusia adalah aspek yang sangat penting. Banyak faktor yang memengaruhi ketenangan dan kebahagiaan manusia, seperti sholat, zakat, dan amal, puasa, ziarah, dan zikir, tetapi hanya satu yang mudah bagi semua orang di seluruh dunia dalam berbagai keadaan dan lingkungan dan memiliki pengaruh yang sangat menentukan pada kebahagiaan manusia yang berzikir kepada Allah. Sebaliknya, manusia tidak lagi menggunakannya untuk membaca kepada Allah, lalu tiba-tiba kebahagiaannya ditarik keluar dari dadanya; itu baru saja hilang ingatannya. Ada perasaan sedih, dadanya tiba-tiba terasa kencang dan sempit, bahkan tak jarang hidupnya menjadi tak berarti.

Keywords: Zikir, kebahagiaan, Quran

A. Pendahuluan

Ketenangan dan kenyamanan merupakan ekspresi kebahagiaan yang paling umum dirasakan orang. Ekspresi lain seperti perasaan enak, rasa senang dan perasaan lainnya tidak dibahas disini. Beberapa faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan yang memiliki hubungan sangat kuat adalah berzikir, yakni aktifitas ibadah verbal dan spiritual yang diekspresikan dengan pengucapan kalimat tertentu dengan cara tertentu dengan menggunakan lisan yang bisa didengar oleh telinga, atau dengan menggunakan qolbu, hati untuk menyebut-nyebut asma Allah tanpa suara lahiriah.