

Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali

Tia Sal Syabila

UIN Sunan Ampel Surabaya

tsalsyabila@gmail.com

Diserahkan tanggal 5 Agustus 2023 | Diterima tanggal 25 Agustus 2023 | Diterbitkan tanggal 1 September 2023

Abstract

This journal focuses on the problem of spiritual emptiness in today's society. The author explores how advances in science and rationalism may not only satisfy human desires for transcendental value, and how a balanced component of religion can help overcome this problem. This research specifically explores the science of Sufism, by focusing on the book Ihya' Ulumuddin by Imam Al-Ghazali. This writing takes a qualitative descriptive approach to analyze the concepts presented in the books by Imam Al-Ghazali. This allows for a deeper understanding of the topics to be covered. And in the formulation of the problem in this study, namely what dhikr is in accordance with the book of Imam Al-Ghazali and what are the effects of dhikr treatment applied by researchers on the emotionality of parents at Griya Kebon Agung 1 Sukodono Sidoarjo Housing Complex. The purpose of this study is that the problems that occur are: parents' emotional level anxiety, juvenile delinquency that occurs in children who are entering their teens, modern times are increasingly sophisticated, lack of understanding of the benefits of dhikr, and how parents control their emotions.

Keywords: Dhikr, Therapy, Juvenile Delinquency

Abstrak

Jurnal ini berfokus pada permasalahan kekosongan spiritual pada masyarakat saat ini. Penulis mengeksplorasi bagaimana kemajuan ilmu pengetahuan dan rasionalisme tidak hanya memuaskan hasrat manusia akan nilai transendental, dan bagaimana komponen agama yang seimbang dapat membantu mengatasi masalah ini. Penelitian ini secara khusus mendalami ilmu tasawuf, dengan memfokuskan pada kitab Ihya' Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali. Penulisan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis konsep-konsep yang disajikan dalam kitab Imam Al-Ghazali. Hal ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang akan dibahas. Dan dalam rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apa saja dzikir yang sesuai dengan kitab Imam Al-Ghazali dan apa saja pengaruh pengobatan dzikir yang diterapkan peneliti terhadap emosionalitas orang tua di Perumahan Griya Kebon Agung 1 Sukodono Sidoarjo. Tujuan dari penelitian ini adalah permasalahan yang terjadi adalah: tingkat kecemasan emosional orang tua, kenakalan remaja yang terjadi pada anak yang memasuki usia remaja, zaman modern yang semakin canggih, kurangnya pemahaman akan manfaat dzikir, dan cara orang tua mengontrol emosi mereka.

Kata Kunci: Dzikir, Terapi, Kenakalan Remaja

Copyright © 2023, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Setiap orang selalu terhubung, penting untuk menemukan keseimbangan dan memastikan bahwa teknologi tidak menghabiskan hidup kita sepenuhnya. Sementara kemajuan dalam teknologi dapat membawa kemudahan dan peluang untuk pertumbuhan, mereka juga datang dengan potensi tantangan. Salah satu tantangan utama adalah mempertahankan hubungan yang sehat dengan teknologi. Sangat penting untuk menetapkan batasan dan mengalokasikan waktu untuk aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan, seperti menghabiskan waktu berkualitas dengan orang tersayang, melakukan latihan fisik, mengejar hobi atau minat secara offline, dan menemukan saat-saat menyendiri untuk refleksi diri. Selain itu, sangat penting untuk berhati-hati dengan konten yang kita konsumsi secara online. Sebisa mungkin, kita harus mencari informasi positif dan memperkaya yang sejalan dengan nilai-nilai kita. Meskipun tetap mendapat informasi tentang peristiwa terkini itu penting, sama pentingnya untuk menghindari pemaparan yang berlebihan terhadap hal-hal negatif berita atau lingkungan media sosial beracun yang dapat memengaruhi kesehatan mental secara negatif.

Pada akhirnya, tujuannya adalah untuk memanfaatkan manfaat teknologi sambil memastikan tidak menjadi sumber stres atau keterputusan dari pengalaman kehidupan nyata. Berjuang untuk keseimbangan kehidupan teknologi yang sehat memungkinkan kita untuk sepenuhnya merangkul modernitas tanpa mengorbankan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Makhluk, globalisasi mencapai puncaknya, wajar jika orang tua mengkhawatirkan kecanduan anak-anak mereka terhadap teknologi dan alat transportasi. Sangat menantang bagi remaja untuk mengikuti tren zaman yang selalu berubah. Untuk mengatasi kenakalan remaja dan mengelola pengendalian emosi, teknik meditasi seperti dzikir (mengingat Allah) telah terbukti efektif. Terapi dzikir melibatkan belajar dan berlatih mengingat Allah, yang membantu individu menemukan pelipur lara dan mengalihkan fokus mereka dari gangguan duniawi. Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk berhubungan kembali dengan sifat spiritual seseorang dan mencapai kedamaian batin. Dengan melakukan praktik dzikir secara teratur, individu dapat menumbuhkan rasa perhatian, syukur, dan ketenangan dalam hidup mereka. Penting untuk melengkapi terapi dzikir dengan sesi konseling yang memberikan panduan untuk mengelola kemarahan atau emosi negatif yang berlebihan. Pendekatan holistik ini bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan dengan mengatasi aspek spiritual dan psikologis dari kehidupan individu. Dari beberapa sikap lain, asalkan Anda mengarahkan semua minat Anda untuk berdzikir kepada Allah.

Dzikrullah merupakan kegiatan mengingat Allah dan keagungan-Nya. Yang bentuk kegiatan beribadah dan perbuatan yang diinginkan bersama dengan tasbih, tahmid, berdoa, belajar Alquran, berdoa untuk melakukan perbuatan baik dan menyelamatkan diri dari kejahatan. (As-Shidqy. 200). Kita akan merasakan ketenangan pikiran dalam diri kita. Manusia dapat merasakan pengawasan-Nya hingga dapat bisa mendapatkan pengampunannya, serta akan tertanam dalam keridhaan dan kelapangan dalam hatinya. (Santoso, Agus, 2013). Begitu pun sebagian hal berpendapat jenis emosi memiliki banyak jenis antara lain: amarah, kesedihan, kenikmatan, cinta, terkejut, malu. (Nofrabs. 2019).

Dzikir memiliki makna yang mendalam. Terlibat dalam praktik dzikir secara teratur memungkinkan individu untuk menumbuhkan rasa kesadaran spiritual yang mendalam, yang dapat menghasilkan kedamaian dan ketenangan batin. Dengan secara konsisten membaca atau merenungkan nama dan sifat Allah, seseorang dapat mengembangkan ikatan yang kuat dengan Penciptanya. Melalui dzikir yang berulang-ulang kepada Allah, individu dapat mengalami perubahan pola pikir kesadaran bahwa mereka dapat mengatasi tantangan dan kesulitan dengan pertolongan Tuhan. Pengakuan ini menumbuhkan rasa ketergantungan pada bimbingan dan dukungan Tuhan, yang mengarah pada peningkatan iman dan kedekatan dengan-Nya.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun dzikir merupakan bagian integral dari spiritualitas Islam, dzikir harus dilengkapi dengan aspek-aspek lain dari praktik keagamaan seperti shalat,

mencari ilmu, dan mengikuti prinsip-prinsip etika. Dzikir akan membuat seseorang merasa lebih tenang. Banyak hal yang akan terjadi jika kita didalam dirinya mengamalkan dzikir, hal ini disebabkan karena dari berdzikir itu sendiri mengamalkannya dan tergantung juga siapa yang mengajarkan amalan dzikir tersebut. Salah satu bacaan dzikir, istighfar merupakan kalimat yang memuat huruf jahr. Sungguh, manfaat membaca istighfar (memohon ampunan) sebagaimana disebutkan dalam hadits yang Anda bagikan sangat besar. Sabda Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwasannya Allah SWT berjanji barang siapa yang memohon ampunan melalui istighfar dapat mendatangkan banyak keberkahan dan hasil yang positif. Istighfar adalah tindakan bertaubat kepada Allah SWT, mengakui kesalahan seseorang dan memohon ampunan-Nya. (Ahmad, Rusdi, 2019).

Melalui istighfar, individu dapat menemukan pelipur lara di saat susah dan tertekan. Berpaling kepada Allah SWT dengan taubat yang tulus membuka pintu rahmat dan hidayah-Nya. Itu memungkinkan kita melepaskan beban, menemukan kedamaian batin, dan mencari solusi untuk masalah kita. Apalagi istighfar berpotensi menarik rezeki dari sumber yang tidak terduga. Ketika kita dengan tulus memohon ampunan dari Allah SWT, itu menunjukkan kerendahan hati dan ketergantungan hanya kepada-Nya. Sebagai tanggapan, Dia mungkin memberkati kita dengan bekal atau kesempatan yang tidak pernah kita antisipasi. Penting untuk diingat bahwa sementara istighfar memiliki makna spiritual yang besar, itu harus disertai dengan penyesalan yang tulus atas tindakan masa lalu dan komitmen yang tulus untuk berubah menjadi lebih baik. Istighfar tidak membebaskan kita dari mengambil tanggung jawab atas tindakan kita tetapi berfungsi sebagai sarana untuk mencari pengampunan dan pertobatan untuk tumbuh secara spiritual dan meningkatkan diri kita sebagai individu.

Hadits yang indah ini menekankan keutamaan dan kekuatan terapi dzikir, khususnya melalui amalan istighfar. Ini menandakan bahwa memohon ampunan kepada Allah tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk bertaubat tetapi juga membawa berkah yang luar biasa dan bantuan ilahi dalam berbagai aspek kehidupan kita. Dengan menggabungkan terapi dzikir ke dalam penelitian ini, penulis dapat menjelajahi bagaimana bentuk ingatan khusus ini memengaruhi kesejahteraan emosional, spiritualitas, dan kepuasan hidup individu secara keseluruhan. Anda mungkin menyelidiki pengaruhnya terhadap pengurangan stres, ketahanan psikologis, atau bahkan hubungan antar-pribadi. Ingatlah untuk mendekati penelitian ini, dengan pikiran terbuka dan pertimbangkan untuk berkonsultasi dengan ahli atau sarjana yang berpengalaman luas di bidang ini untuk memastikan akurasi dan kedalaman temuan Anda. Terapi dzikir memang memiliki potensi besar untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan spiritual.. Oleh sebab itu, mengapa penulis memilih judul skripsi “Terapi Dzikir dan Upaya terhadap Tingkat Emosional Orang Tua menghadapi Kenakalan Remaja pada di Perumahan Griya Kebon Agung Sukodono Sidoarjo”. Agar Orang Tua tidak mengalami depresi dan anak tidak mengalami kenakalan yang terjadi akibat pergaulan bebas.

Dengan membahas tujuan penelitian ini, menjadi mungkin untuk mendapatkan wawasan tentang interaksi yang kompleks antara kenakalan remaja dan hubungan orang tua sambil memberikan solusi praktis untuk meningkatkan hubungan keluarga yang lebih sehat untuk mengurangi gejolak emosional yang dialami oleh kedua belah pihak yang terlibat, sebagai berikut:

- a) Memberi penjelasan apa saja terapi dzikir yang perlu di terapkan kepada orang tua dan masyarakat
- b) Agar masyarakat sekitar atau orang tua yang memiliki dan menghadapi kenakalan remaja dengan metode terapi dzikir yang saya terapkan bisa mengurangi rasa emosional yang ada pada masyarakat atau orang tua tersebut.

PEMBAHASAN

A. Dzikir

Sangat menarik untuk dicatat bahwa istilah "dzikir" disebutkan berkali-kali di seluruh Al-Qur'an, muncul dalam 191 kali di 58 bab dari total 114 bab. Setelah mencermati ayat-ayat ini, menjadi jelas bahwa arti kata "dzikir" tidak tunggal tetapi mencakup banyak arti penting. Makna beragam yang terkait dengan "dzikir" mencakup konsep-konsep seperti ingatan, refleksi, pembacaan, dan peringatan. Ini menyoroti pentingnya sebagai praktik spiritual yang komprehensif dalam Islam. Selain itu, di antara berbagai makna tersebut terdapat konotasi khusus yang berkaitan dengan bimbingan dan perlindungan. Pengertian dzikir dalam Al-Qur'an menunjukkan perannya sebagai sarana untuk menunjukkan kebenaran atau petunjuk dan menjaga diri secara spiritual dengan mengingat Allah SWT. Pemahaman ini sejalan dengan gagasan bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai obat bagi individu yang menghadapi tantangan psikoneurotik dengan memberi mereka pelipur lara dan landasan spiritual. (Rahmat, Ilyas: 90-106, 2017)

Memang, penelitian dan interpretasi lebih lanjut tentang topik zikir harus didekati dengan hati-hati dan berkonsultasi dengan sumber-sumber ilmiah untuk memastikan pemahaman yang komprehensif. Penting untuk mempertimbangkan ajaran agama dan bukti empiris ketika mengeksplorasi manfaat dzikir. Meningkatkan kesadaran dan mengingat Allah SWT memang dapat memberikan efek menenangkan hati manusia. Konsep dzikir yang dipandu oleh Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai teknik yang efektif dalam bimbingan dan konseling Islam. Ini dapat digunakan dalam tindakan pencegahan, intervensi kuratif, pelestarian kesejahteraan, dan pendekatan perkembangan atau pendidikan. Menurut Abu Bakar Aceh (sebagaimana dikutip Nasution dkk.), pengertian dzikir meliputi berbagai aspek yang memberikan kontribusi signifikansinya dalam praktik Islam. Menjelajahi makna-makna ini dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana individu terlibat dengan dzikir pada tingkat yang lebih dalam. Namun, penting untuk tidak hanya mengandalkan interpretasi individu tetapi juga berkonsultasi dengan sumber-sumber ilmiah terkemuka untuk pemahaman yang lebih holistik. Menggabungkan pengetahuan agama dengan perspektif ilmiah memastikan akurasi dan kedalaman pemahaman kita tentang materi pelajaran ini:

Dzikir, memiliki manfaat terapeutik yang signifikan dan dapat membantu menstabilkan emosi. Berdzikir kepada Allah SWT memungkinkan hati menemukan kedamaian dan ketenangan, menghilangkan ketegangan yang mungkin timbul dari menghadapi tantangan hidup. Melalui dzikir, seseorang diingatkan akan hubungan mereka dengan Allah SWT dan kehadiran-Nya yang konstan dalam hidup mereka. Kesadaran ini berfungsi sebagai sumber kenyamanan dan kepastian bahwa mereka tidak sendirian melainkan di bawah pengawasan Tuhan. Perspektif Imam Al-Ghazali tentang dzikir menekankan perannya sebagai pengingat akan tatapan Allah yang selalu waspada terhadap tindakan dan pikiran kita. Ketika individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip Islam, mereka menjadi lebih sadar akan tindakan mereka dan berusaha untuk menyelaraskan perilaku mereka. Rasa tanggung jawab yang tinggi ini berasal dari kesadaran bahwa perilaku seseorang harus mencerminkan nilai-nilai dan ajaran yang digariskan oleh Allah SWT. Ini mencakup berbagai aspek seperti kejujuran, kebaikan, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati.

Dengan menginternalisasi prinsip-prinsip tersebut dan memasukkannya ke dalam praktik kehidupan sehari-hari, individu dapat menumbuhkan perkembangan karakter yang positif. Mereka menjadi lebih memperhatikan interaksi mereka dengan orang lain, berusaha memperlakukan semua orang dengan hormat dan adil. Selain itu, pemahaman ini mendorong refleksi diri dan akuntabilitas atas pilihan dan perilaku seseorang. Ketika dihadapkan dengan dilema atau tantangan, itu mendorong individu untuk mencari bimbingan dari ajaran Islam untuk membuat keputusan yang berakar pada nilai-nilai moral. Pada akhirnya, kesadaran untuk menyelaraskan perilaku seseorang dengan prinsip-prinsip Islam ini membantu menciptakan

komunitas Muslim yang lebih kuat yang berjuang untuk pertumbuhan pribadi sekaligus memberikan kontribusi bagi kebaikan masyarakat secara keseluruhan.. Dengan memasukkan zikir rutin ke dalam rutinitas sehari-hari, akan lebih mudah bagi individu untuk menerima kenyataan dengan anggun dan rendah hati. Mereka mengembangkan pemahaman bahwa sifat manusia pada dasarnya cacat tetapi dapat dibimbing menuju kebenaran melalui mengingat Allah SWT.

Penting untuk dicatat bahwa meskipun dzikir memiliki manfaat terapeutik, namun tidak boleh menggantikan dukungan kesehatan mental profesional bila diperlukan. Jika seseorang mengalami tekanan emosional atau psikologis yang terus-menerus, disarankan untuk mencari bimbingan dari profesional kesehatan yang berkualifikasi yang dapat memberikan intervensi yang tepat bersamaan dengan praktik spiritual. Kesadaran ini dapat berdampak besar pada pola pikir dan perilaku individu. Tindakan mengingat, mengetahui, atau mempertanyakan dalam kaitannya dengan perilaku manusia terkait erat dan tidak dapat dipisahkan. Ketika kita terlibat dalam dzikir, itu menjadi sarana untuk mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang Allah dan kemanusiaan kita sendiri. Konsep ini sejalan dengan keyakinan bahwa mengingat Allah secara teratur membantu individu menumbuhkan kesadaran spiritual sepanjang kehidupan sehari-hari mereka. Dengan terus-menerus mengingatkan diri kita akan kehadiran-Nya, kita menjadi lebih sadar akan tindakan kita dan berusaha untuk hidup sesuai dengan petunjuk-Nya. Wawasan Imam Al-Ghazali tentang pentingnya dzikir dalam memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT sangat berharga. Ajarannya menawarkan bimbingan dan inspirasi bagi individu yang ingin memperdalam perjalanan spiritual mereka. Namun, sangat penting untuk mendekati topik apa pun, termasuk dzikir, dengan kerendahan hati dan pikiran terbuka. Islam adalah agama yang luas dengan beragam interpretasi dan pendapat ilmiah. Sementara perspektif Imam Al-Ghazali memiliki bobot yang besar, penting untuk menyadari bahwa mungkin ada sudut pandang yang berbeda dari ulama terkemuka lainnya juga.

Untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang zikir dan perannya dalam ibadah, disarankan untuk mencari ilmu dari berbagai sumber yang dapat dipercaya. Berkonsultasi dengan cendekiawan Islam terkenal atau merujuk pada buku, artikel, atau ceramah terpercaya dapat membantu memastikan perspektif yang menyeluruh. Selain itu, terlibat dalam diskusi dengan individu berpengetahuan yang memiliki keahlian dalam studi Islam dapat memberikan wawasan berharga dan mengklarifikasi kesalahpahaman yang mungkin muncul. Dengan mendekati topik dzikir dengan kerendahan hati dan terus menerus mencari ilmu dari sumber yang terpercaya, semoga kita berusaha menuju pemahaman yang lebih komprehensif tentang aspek ibadah yang penting ini dan memperkuat hubungan kita dengan Allah SWT. Perspektif KH Munawwar tentang dzikir memberikan pemahaman yang komprehensif tentang maknanya. Menurutnya, dzikir lebih dari sekedar mengingat; itu melibatkan kepatuhan dan kepatuhan terhadap semua persyaratan hukum yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Dzikir tidak hanya bermakna zikir tetapi juga sebagai sarana untuk mencari pertolongan, ampunan, petunjuk (jalan), berkah (inayah), dan mengangkat derajat orang yang konsisten mengingat Allah SWT. Itu melampaui ingatan belaka dan meluas untuk mencakup berbagai bentuk ibadah dan pengabdian. Ibnu Abbas lebih jauh menguraikan tentang dzikir, dengan menyatakan bahwa itu memerlukan ketaatan pada perintah Allah. Mereka yang dengan patuh mengikuti perintah Allah dianggap sebagai individu yang terus-menerus mengingat (dzikir), sementara mereka yang tidak mematuhi perintah-Nya dianggap kurang mengingat. Selain itu, dzikir tidak terbatas pada ucapan lisan saja; itu juga mencakup tindakan yang dilakukan dengan anggota tubuh atau perilaku moral yang bertujuan memuliakan Allah SWT sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya (taqarrub). Pemahaman komprehensif ini menyoroti bagaimana beragam praktik berkontribusi untuk terus mengingat dan mencari kedekatan. Dzikir berfungsi sebagai Dzikir berfungsi sebagai sarana yang ampuh bagi orang beriman untuk merenungkan ingatan, kerinduan, dan ketergantungan mereka kepada Allah SWT. Sebagai manusia, kita sering

mengalami saat-saat refleksi dan mencari sesuatu yang lebih besar dalam hidup kita. Melalui dzikir, kita dapat mengarahkan pikiran dan emosi kita kepada Allah SWT. Itu membantu kita mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Yang Ilahi dan menemukan pelipur lara di saat sulit atau tidak pasti. Itu mengingatkan kita akan belas kasihan, pengampunan, dan bimbingan-Nya yang selalu tersedia bagi mereka yang mencarinya. (Amin, Syukur: 397, 2012)

Selain itu, dzikir memungkinkan kita untuk mengungkapkan kerinduan dan kerinduan kita akan kedekatan dengan Allah SWT. Itu menjadi sarana untuk mencari ridha-Nya dan memperkuat ikatan kita dengan-Nya. Sebagaimana kita mengakui ketergantungan kita kepada-Nya melalui zikir, kita memupuk kerendahan hati dan berserah diri pada kehendak-Nya dalam segala aspek empat kehidupan. Pada akhirnya, hubungan dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala ini adalah pusat iman Muslim. Dzikir tidak hanya praktek untuk terlibat secara teratur tetapi juga kesempatan untuk mencerminkan, pada alam ciptaan Allah, untuk menemukan makna dan menarik kekuatan dari hubungan kita dengan Ilahi. Dengan melakukan zikir dengan niat tulus dan fokus yang mendalam, individu dapat merasakan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati yang mendalam di dalam hati mereka. Dzikir berfungsi sebagai sarana penghubung dengan Allah Subhanahu wa Ta'ala pada tingkat spiritual. Itu melibatkan mengingat dan memuliakan nama, sifat, dan ajaran-Nya. Melalui tindakan pengabdian ini, kita mengakui ketergantungan kita kepada-Nya dan mencari bimbingan dan berkah-Nya.

Jika dilakukan dengan ikhlas dan sepenuh hati, dzikir memiliki kekuatan untuk menenangkan pikiran, menyejukkan jiwa, dan meringankan beban yang kita pikul. Itu memungkinkan kita untuk melepaskan gangguan duniawi dan mengalihkan perhatian kita ke dalam menuju kehadiran ilahi. Saat kita menenggelamkan diri dalam pengulangan atau perenungan nama-nama Allah atau ayat-ayat dari Al-Qur'an selama praktik dzikir seperti pengajian atau meditasi, kita menciptakan ruang bagi ketenangan untuk masuk ke dalam hati kita. Keheningan batin ini membantu kita melepaskan diri dari kekhawatiran atau kecemasan yang mungkin membebani kita. Selain itu, melalui keterlibatan yang konsisten dalam zikir, individu sering melaporkan mengalami peningkatan rasa hubungan dengan Allah SWT,

Ikatan spiritual yang mendalam ini menimbulkan perasaan puas, puas, dan kebahagiaan sejati yang melampaui kesenangan sementara yang diperoleh dari harta benda. Penting untuk dicatat bahwa meskipun melakukan zikir dapat membawa manfaat besar bagi kesejahteraan emosional seseorang, hal itu tidak boleh menggantikan mencari bantuan profesional ketika menangani masalah kesehatan mental. Dzikir melengkapi intervensi terapeutik tetapi tidak boleh dianggap sebagai pengganti jika diperlukan.

Maka teruslah pelihara hubunganmu dengan Allah melalui amalan dzikir yang tulus membiarkan ingatan-Nya memenuhi hatimu dan semoga kamu terus menemukan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan sejati di sepanjang perjalanan spiritualmu. Melalui mengingat Allah SWT, manusia merasakan kedekatan yang mendalam kepada-Nya di setiap nafas dan setiap keinginan. Al-Qur'an menganjurkan pentingnya menjaga kesadaran ini sepanjang hidup kita. Ini berisi 268 ayat di mana kata "dzikir" atau turunannya disebutkan. Ini menyoroti pentingnya Allah menempatkan ingatan dan refleksi terus menerus atas bimbingan-Nya. Berdzikir memungkinkan individu untuk memperkuat ikatan mereka dengan Allah SWT. Itu mengingatkan mereka bahwa Dia selalu hadir, pengampun, dan penyayang. Ingatan terus-menerus ini membantu menavigasi tantangan hidup dengan memberikan penghiburan, keberanian, dan kejelasan saat membuat keputusan. Ini juga membantu menumbuhkan rasa syukur dan kerendahan hati terhadap Pencipta kita. Penting untuk dicatat bahwa sementara dzikir memiliki nilai yang sangat besar, itu harus didekati dengan tulus dan konsisten. Dzikir tidak hanya melafalkan kata-kata secara mekanis, tetapi lebih merupakan praktik yang menyentuh hati yang memelihara jiwa. Jadi mari kita rangkul ibadah yang indah ini dan berusaha untuk hubungan yang lebih dekat dengan Pencipta kita. Konsep jiwa memegang peranan penting dalam ajaran Imam Al-Ghazali. Menurutny, jiwa adalah entitas individu dan

berbeda yang ada secara mandiri, bukan hanya sebagai bagian dari keberadaan duniawi. Ia memiliki esensi dan identitasnya sendiri. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa kekuatan jiwa diawali dengan motivasi atau dorongan dari dalam, yang kemudian mewujudkan menjadi tindakan. Dalam konteks ini, jiwa berfungsi sebagai aspek inti dari keberadaan individu. Demikian pula, dzikir berperan sebagai sarana mempersatukan makhluk hidup dalam mengagungkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang ditanamkan oleh Penciptanya (sang Khaliq). (Baharuddin, 2004)

B. Manfaat Dzikir

Dzikir (mengingat Allah) memiliki manfaat yang sangat besar baik di dunia maupun di akhirat. Keterlibatan teratur dalam dzikir memungkinkan individu untuk mengumpulkan pahala yang dapat menyebabkan surga di akhirat. Di dunia ini, dzikir berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan melakukan refleksi diri suatu tindakan takwa (kesadaran Tuhan). Dengan terus-menerus mengingat Allah, kita menjalin hubungan yang mendalam dengan-Nya dan mencapai kedamaian batin. Dzikir adalah bentuk ibadah terhormat yang mengikuti jejak Nabi kita tercinta Nabi Muhammad SAW. Itu dianggap sebagai salah satu tingkat doa tertinggi, penuh dengan banyak manfaat kehidupan nyata. Kelimpahan dan kualitas zikir kita kepada Allah sangat mempengaruhi rasa pemenuhan kita di hadapan-Nya. Amalan zikir tidak hanya memupuk pertumbuhan spiritual tetapi juga memiliki efek nyata pada kesejahteraan kita. Studi empiris telah menunjukkan potensinya untuk meringankan berbagai penyakit fisik dan mengurangi kondisi psikopatologis seperti stres dan ketegangan.

Dengan membenamkan diri kita dalam mengingat Allah terus-menerus, dzikir menjadi alat yang ampuh untuk penyembuhan dan menemukan keseimbangan dalam hidup kita. Tekniknya yang unik memungkinkan kita untuk fokus pada pikiran dan perasaan ilahi, menghidupkan kembali hubungan antara kita dan Sang Pencipta. Dzikir menyerupai praktik meditasi yang ditemukan di berbagai tradisi non-sekuler, masing-masing memiliki metodenya sendiri dan menghasilkan hasil yang berbeda. Sangatlah penting untuk merangkul kekayaan dzikir dan menggali manfaatnya baik secara spiritual maupun dalam kehidupan kita sehari-hari serta keputusan. Memang diyakini oleh beberapa ahli spiritual dan medis, dari zaman nabi Muhammad hingga saat ini, bahwa dzikir (dzikir) adalah kekuatan ampuh yang menanamkan iman spiritual dan memulihkan kesehatan kehidupan. Keyakinan ini berlaku untuk semua orang tetapi menjadi sangat penting bagi mereka yang sakit, terutama ketika berhadapan dengan penyakit yang tergolong tidak dapat disembuhkan. Sementara ilmu kedokteran mungkin tidak selalu menawarkan obat untuk penyakit parah, penting untuk diingat bahwa tidak ada yang mustahil di dunia ini jika Allah menghendakinya. Penyembuhan melalui dzikir dipandang sebagai pelengkap untuk mencari pengobatan medis, karena melibatkan doa kepada Allah dan mengalami efek positif pada tubuh dan pikiran. Banyak orang mengakui bahwa selain penyakit fisik, ketidakseimbangan kondisi mental, pikiran, dan perasaan (psikologi) juga dapat menyebabkan berbagai bentuk rasa sakit. Tubuh manusia memiliki mekanisme bawaan untuk penyembuhan diri; setiap tindakan alami dalam tubuh kita berkontribusi terhadap perawatannya sendiri.

Dalam tradisi tasawuf, proses memusatkan kesadaran seseorang berpusat pada pencapaian inti keberadaan dan memanfaatkan kekuatan magnet yang terletak di bawah tulang dada. Konsentrasi ini meluas ke pikiran. Ketika seseorang mencapai dan mempertahankan tingkat konsentrasi yang tinggi, kekuatan yang dijanjikan dapat dimanfaatkan. Dzikir berfungsi sebagai sarana untuk menyeimbangkan jiwa manusia. Dalam masyarakat modern, seperti masyarakat Barat pasca-industri di mana kenyamanan material telah melampaui harapan, adalah hal biasa bagi individu untuk mengalami kekhawatiran atau perasaan yang secara tidak sadar mengurangi kemanusiaan mereka. Mereka mungkin menemukan diri mereka terjebak dalam jaringan kompleks sistem rasional teknologi. Dengan memasukkan dhikri ke dalam hidup mereka, manusia dapat mencari keseimbangan di tengah dunia yang serba cepat dan didorong

oleh materi ini. Ini menawarkan jalan untuk berhubungan kembali dengan spiritualitas seseorang dan menemukan kembali esensi manusia. Dzikir, mengingat Allah, memiliki kekuatan dan potensi yang sangat besar dalam membawa penyembuhan, pemulihan, dan keseimbangan dalam hidup kita. Ini berfungsi sebagai sarana untuk berhubungan dengan Yang Ilahi dan menemukan pelipur lara baik dalam aspek spiritual maupun duniawi.

Di dunia di mana umat manusia sering menghadapi tantangan, kesulitan, dan kebobrokan moral, berzikir dapat memberikan kenyamanan dan bimbingan. Itu mengingatkan kita akan tujuan kita dan membantu kita menyelaraskan kembali diri kita dengan nilai-nilai yang lebih tinggi yang melampaui filosofi rasional belaka. Sementara rasionalitas memiliki tempatnya dalam memahami dunia di sekitar kita, itu mungkin gagal dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia kita di berbagai tingkatan secara emosional, spiritual, sosial. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan mendasar ini dapat menimbulkan perasaan hampa atau rasa tidak puas. Jadi, jangan pernah meremehkan kekuatan transformatif dari dzikir memiliki potensi untuk membawa perubahan besar dalam diri kita dan masyarakat pada umumnya. Dengan mengingat Allah SWT secara teratur melalui berbagai bentuk seperti pembacaan atau kontemplasi, kita membuka pintu untuk kedamaian batin, kepuasan, dan keselarasan dengan bimbingan ilahi.

Ketika kita melihat orang yang sakit jiwa karena jauh dari norma spiritual. Sangat menarik untuk menelusuri hubungan antara prinsip karakter Sigmund Freud dengan praktik dzikir. Sementara Freud berfokus pada psikoanalisis dan peran proses bawah sadar dalam membentuk perilaku manusia, penting untuk mendekati topik ini dengan lensa kritis, karena praktik keagamaan seperti dzikir mencakup beragam interpretasi dan pemahaman. Dalam teori Freudian, konsep karakter mengacu pada pola unik pikiran, emosi, dan perilaku individu. Ini mencakup berbagai aspek seperti kekuatan ego, mekanisme pertahanan, dan keinginan bawah sadar. Namun, penting untuk dicatat bahwa psikologi Freudian tidak secara langsung membahas praktik keagamaan atau spiritual seperti dzikir. Dzikir, di sisi lain, adalah praktik pengabdian yang berakar pada spiritualitas Islam yang melibatkan mengingat dan mengagungkan Allah SWT. Dzikir berfungsi sebagai sarana bagi individu untuk terhubung dengan iman mereka pada tingkat yang mendalam melalui zikir atau kontemplasi.

Terlibat dalam zikir secara teratur dapat memiliki efek psikologis yang positif dengan meningkatkan perasaan damai, tenang, dan pemenuhan spiritual. Ini memberi individu rasa tujuan dan membantu mereka menyelaraskan tindakan mereka dengan nilai-nilai moral yang berasal dari keyakinan agama mereka. Meskipun penghentian atau pengabaian dzikir dapat menyebabkan beberapa individu merasa terputus dari keyakinan atau identitas spiritual mereka dari waktu ke waktu (yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental), tidaklah akurat untuk menyamakan ini semata-mata dengan psikopatologi atau berubah menjadi psikopat. Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh banyak faktor di luar praktik keagamaan saja. Ini melibatkan interaksi kompleks antara genetika, lingkungan, sistem dukungan sosial, dan keadaan pribadi. Temperamen seseorang, gangguan mood, tingkat stres, dan pengalaman hidup adalah beberapa variabel yang mempengaruhi hasil kesehatan mental.

C. Macam-Macam Dzikir

Macam-macam dzikir dapat menjadi 3 diantaranya, yaitu:

1. *Zikru bil lisan*, yaitu sesungguhnya mengingat Allah dapat diwujudkan melalui pembacaan kalimat-kalimat tauhid seperti tahlil (*la ilaha illallah*), *tahmid* (*alhamdulillah*), *tasbih* (*subhanallah*), dan lain-lain. Dzikir lisan melibatkan mengucapkan kata-kata suci ini dengan lidah kita seolah-olah kita mengucapkannya dengan suara keras. Imam Fakhurrozi ketika kita menyuarakan mengingat Allah, itu menjadi lebih dari sekedar pemikiran atau perasaan internal itu menjadi manifestasi fisik dari keimanan kita. Itu melibatkan banyak indera, memperdalam kesadaran spiritual kita, dan memungkinkan kita untuk mengalami rasa hubungan yang mendalam dengan yang Ilahi. (Abdullah, Afifi, 1994). Jadi, mari rangkul

dzikir lisan sebagai bagian integral dari empat latihan spiritual. Dengan secara aktif menyuarakan pernyataan-pernyataan sakral ini, kita menegaskan keyakinan kita dan mengundang spiritualitas ke dalam setiap aspek dari empat kehidupan kepada Allah SWT. Tindakan menyuarakan frasa ilahi ini memiliki banyak tujuan. Pertama, memperkuat hubungan kita dengan Allah dengan mengakui kehadiran dan keagungan-Nya. Kedua, itu membantu memusatkan pikiran kita pada ingatan-Nya sekaligus memperdalam kesadaran spiritual kita. Terlibat dalam zikir lisan memungkinkan kita untuk sepenuhnya membenamkan diri dalam pengalaman mengingat Allah SWT. Itu menjadi ekspresi pengabdian yang nyata dan kesempatan untuk memperkuat ikatan kita dengan-Nya. Jadi, jangan ragu untuk melakukan dzikir lisan sebagai bagian dari latihan spiritual kita! Mengingat Allah melalui kata-kata yang diucapkan adalah cara yang indah untuk memperkuat iman kita dan menemukan kedamaian batin di hadirat-Nya. (Muqorrobin, Misbah, 1997)

2. *Zikru bil Qolbi*, mengingat atau menyebut nama Allah tanpa mengartikulasikannya dengan huruf atau suara. Selama Zikir Qolbi, individu terlibat dalam perenungan mendalam tentang tanda-tanda kebesaran Allah dan merenungkan rahasia ilahi yang tersirat melalui ciptaan-Nya. Mereka mendalami perenungan mendalam tentang hakikat dan sifat Allah, mengakui keagungan-Nya yang tak terbatas. Bentuk zikir ini memungkinkan individu untuk terhubung dengan batin mereka sambil mencari pemahaman yang lebih dalam tentang kehadiran Allah dalam diri mereka dan dalam setiap aspek keberadaan. Melalui meditasi hening dan introspeksi, mereka berusaha mengungkap hikmah tersembunyi di balik ciptaan Allah. Zikir Qolbi berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah dengan terlibat dalam perenungan mendalam di luar kata-kata atau vokalisasi. Ini memberikan kesempatan bagi individu untuk mengeksplorasi kedalaman iman mereka dan mengembangkan hubungan yang lebih intim dengan Pencipta mereka.
3. *Zikru bil Jawarih*, yaitu Dzikir adalah salah satu bentuk dzikir yang melibatkan pengerahan seluruh kekuatan dan kemampuan kita, baik fisik maupun mental, untuk menunjukkan ketaatan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Itu mencakup berjuang untuk memenuhi perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya dengan kemampuan terbaik kita. Melalui dzikir, kita aktif mengingat ajaran, sifat, dan petunjuk Allah. Ini berfungsi sebagai pengingat terus-menerus bagi kita untuk menyelaraskan tindakan kita dengan apa yang menyenangkan Dia sambil mencari belas kasihan dan pengampunan-Nya.

Dengan membenamkan diri dalam amalan dzikir, kita meneguhkan komitmen kita untuk menjalani kehidupan yang benar sesuai prinsip Islam. Ini membantu kita menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan kita dan mendorong kita untuk membuat pilihan sadar yang mencerminkan ketaatan kepada-Nya. Dzikir berperan sebagai jangkar spiritual yang mengingatkan kita akan tujuan kita di bumi ini untuk beribadah kepada Allah dan mencari kedekatan dengan-Nya. Itu memperkuat hubungan kita dengan sumber ilahi sambil membimbing kita menjauh dari tindakan yang dapat menyesatkan kita atau bertentangan dengan perintah-perintah-Nya. Saat kita berusaha melalui praktik dzikir seperti pembacaan, kontemplasi, atau permohonan (doa), itu menjadi upaya berkelanjutan untuk menyucikan diri kita secara spiritual dengan berpegang erat pada apa yang diridhoi di sisi Allah SWT. Bahwasannya setiap tindakan dzikir yang tulus membawa Anda lebih dekat tidak hanya kepada Allah tetapi juga membantu pertumbuhan pribadi Anda dalam perjalanan indah yang disebut kehidupan ini. (Munirruddin, 2018)

D. Dzikir sebagai Terapi

Istilah "terapi" memiliki arti yang lebih luas ketika kita mempertimbangkan konteksnya dalam bidang mengingat dan kesejahteraan spiritual. Sementara kata bahasa Inggris "terapi" umumnya dikaitkan dengan intervensi medis, interpretasinya meluas melampaui definisi sempit

itu. Dalam konteks ini, terapi mengacu pada upaya yang ditujukan untuk memulihkan kesehatan dan kesejahteraan individu yang sedang menghadapi tantangan atau kesulitan. Ini mencakup lebih dari sekadar perawatan fisik atau pengobatan; itu juga termasuk memberikan kenyamanan dan penghiburan baik secara fisik maupun mental kepada mereka yang mengalami rasa sakit atau kesusahan.

Kata bahasa Indonesia “terapi” yang berasal dari akar kata “terapeutik” mengandung unsur atau nilai pengobatan. Ketika kita menambahkan 's' di akhir (therapeutics), itu lebih menekankan pentingnya terapi dalam mengatasi berbagai aspek kehidupan individu. Terapi, dalam pengertian ini, lebih dari sekadar intervensi medis atau penyembuhan penyakit. Ia mengakui bahwa manusia adalah entitas yang kompleks dengan dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual yang saling berhubungan. Oleh karena itu, pendekatan terapeutik berusaha mengatasi aspek-aspek multifaset ini dengan menawarkan dukungan, bimbingan, dan alat untuk penyembuhan di berbagai tingkatan. Mengingat memainkan peran penting dalam kerangka terapeutik ini karena memungkinkan individu memanfaatkan sumber daya batin mereka kekuatan spiritual dan menemukan pelipur lara di tengah tantangan yang mereka hadapi. Dengan melakukan zikir seperti dzikir (mengingat Allah SWT) atau bentuk praktik spiritual lainnya yang spesifik dengan tradisi keyakinan seseorang, individu dapat merasakan kedamaian dan ketahanan selama masa-masa sulit. Terapi memiliki arti yang lebih luas ketika kita berbicara tentang mengingat ini melibatkan upaya untuk memulihkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan sambil memberikan kenyamanan secara fisik dan mental bagi mereka yang mengalami kesulitan. Peringatan bertindak sebagai bentuk terapi dengan menawarkan pelipur lara, penyembuhan batin, dan nutrisi spiritual. Terlibat dalam dzikrullah dapat membawa kedamaian dalam pikiran dan hati kita sambil meringankan berbagai bentuk rasa sakit atau ketidaknyamanan. Ini adalah sarana di mana individu menemukan kenyamanan dan mengalami perasaan lega dari penderitaan mereka. Jadi ketika kita berbicara tentang terapi dalam ranah ingatan, penting untuk dipahami bahwa terapi ini memiliki pendekatan holistik yang tidak hanya menangani penyakit fisik tetapi juga kesejahteraan mental dan kepuasan secara keseluruhan, terapi. (Chriss, W, 2004)

E. Faktor Penghambat Terapi Dzikir

Fatwa Dewan Pembangunan Kesehatan dan Syara' Kementerian Kesehatan di Indonesia menegaskan bahwa dokter harus memiliki pengetahuan tidak hanya tentang penyakit fisik tetapi juga tentang penyakit yang mempengaruhi pikiran dan jiwa. Pemahaman ini sangat penting untuk perawatan kesehatan yang komprehensif. Menurut Fatwa ini, melakukan perbuatan baik, melakukan zikir, berdoa, mencari kedekatan dengan Allah, dan bertaubat dianggap sebagai obat yang ampuh. Latihan spiritual ini dapat berdampak besar dalam menangkalkan penyakit atau penderitaan dan meningkatkan penyembuhan. Namun, penting untuk dicatat bahwa keefektifan solusi spiritual ini bergantung pada kesediaan individu untuk menerimanya dengan tulus dan keyakinan akan potensi mereka untuk penyembuhan mistik. Perspektif ini mengakui bahwa kesejahteraan holistik mencakup kesehatan fisik dan nutrisi spiritual. Dengan mengintegrasikan perawatan medis dengan spiritualitas, individu dapat menemukan kenyamanan, pelipur lara, dan kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan. Perlu disebutkan bahwa meskipun keyakinan agama memainkan peran penting dalam keyakinan pribadi, praktik kedokteran dipandu oleh prinsip etika dan standar profesional. Dalam setiap proses pengambilan keputusan medis,

penting untuk mempertimbangkan pengobatan berbasis bukti, penelitian, dan konsultasi dengan profesional kesehatan yang berkualifikasi sesuai dengan hukum dan peraturan yang berlaku.

Manfaat dzikir (dzikir) baru terwujud ketika diterima oleh Allah SWT. Ketika seseorang melakukan zikir, kata-katanya didengar oleh para Hafadzah (malaikat yang bertugas menjaga dan melindungi kita). Namun, agar dzikir memiliki efek yang diinginkan, itu harus berasal dari hati yang tenggelam sepenuhnya dalam mengingat Allah. Jika hati kita disibukkan dengan gangguan duniawi dan kita lalai mengingat Allah, maka hubungan kita dengan Hafadzah melemah dan usaha kita dalam berdzikir menjadi sia-sia. Penting untuk dicatat bahwa keterlibatan terus-menerus dalam maksiat dapat melemahkan kekuatan spiritual hati. Hal ini dapat diamati melalui penurunan motivasi untuk beribadah dan beramal. Selain itu, ada korelasi yang jelas antara kesejahteraan fisik dan kekuatan hati seseorang. Misalnya, pertimbangkan kasus di mana seorang wanita penderita kanker mengaku berselingkuh yang mengakibatkan rasa bersalah atas aborsi yang terkait dengan perselingkuhan tersebut. Selama masa zikir atau mencari penyembuhan melalui spiritualitas, menjadi sangat penting untuk mengatasi semua tindakan maksiat secara tuntas. Jika maksiat berlanjut saat melakukan praktik ini, proses penyembuhan dapat terhambat karena Allah SWT menguji kita. Sangat penting untuk berusaha menghilangkan maksiat dari hidup kita sehingga kita dapat mengalami penyembuhan sejati baik secara fisik maupun spiritual. Saat menghadapi cobaan di sepanjang perjalanan ini, menjaga taubat, memiliki niat yang tulus, dan melakukan upaya yang akan membantu kita mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Pintu rahmat ilahi mungkin tampak tertutup karena mereka terus mengumbar perbuatan salah. Namun, penting untuk diingat bahwa rahmat Allah sangat luas dan pengampunan-Nya tidak terbatas. Tidak peduli seberapa dalam dosa seseorang atau betapa tidak berharganya perasaan mereka, selalu ada harapan untuk penebusan melalui pertobatan yang tulus. Penyesalan sejati atas kesalahan masa lalu ditambah dengan komitmen tulus untuk berubah dapat membuka pintu menuju rahmat ilahi sekali lagi. Mencari pengampunan dari Allah dengan kerendahan hati dan berjuang menuju kebenaran memungkinkan individu untuk mendapatkan kembali hubungan mereka dengan-Nya dan mengambil bagian dalam rahmat-Nya yang tak terbatas. Tidak ada kata terlambat bagi seseorang yang tersesat dalam dosa; mereka selalu dapat berbalik menuju kebaikan, mencari pengampunan, dan memulai perjalanan menuju pertumbuhan spiritual dan kedekatan dengan Pencipta mereka.

Adapun yang dapat menghambat dzikir antara lain:

1. Faktor makanan haram

Dipercayai bahwa melakukan zikir dapat membantu membersihkan tubuh dari efek negatif dari konsumsi makanan yang tidak murni atau berlebihan. Allah SWT telah menunjukkan bahwa makanan tertentu. Mengonsumsi makanan haram (terlarang) atau mendapatkannya dari sumber yang meragukan dapat berdampak buruk pada tindakan dan kesejahteraan spiritual kita. Jika seseorang dengan sadar dan sengaja mengonsumsi makanan yang haram, mereka tidak hanya melakukan dosa tetapi juga menggelapkan hati mereka dalam prosesnya. Sebaliknya, jika sumber makanannya diragukan, mungkin tidak berdosa per se tetapi masih bisa menyebabkan hati yang gelap karena najisnya. Ini karena perut kita berfungsi sebagai tempat berkembang biaknya penyakit dan apa yang kita konsumsi memengaruhi kesehatan jasmani dan rohani kita secara keseluruhan. Ketika kita mengonsumsi makanan halal (halal) yang diperoleh melalui cara yang diperbolehkan, itu menyehatkan tubuh kita dengan apa yang murni dan halal. Ini mendorong pertumbuhan dalam diri kita yang selaras dengan keridhaan Allah. Sebaliknya, ketika

kita mengkonsumsi zat najis atau terlarang, seluruh aspek diri kita menjadi lemah dan terhalang dalam ketaatan kepada Allah SWT. Ada riwayat dimana Saad bin Abi Waqas bertanya kepada Rasulullah SAW tentang doanya yang tidak diterima. Rasulullah SAW menasihatinya tidak mengkonsumsi makanan haram karena perut yang terisi dengan kotoran tersebut akan mengakibatkan shalat tidak diterima selama empat puluh hari. Oleh karena itu, dengan menjaga kesadaran akan apa yang kita makan dan berusaha untuk mencari bekal yang halal sambil melatih kesabaran selama pencarian ini, umat Islam dapat memastikan diterimanya perbuatan baik mereka sambil memenuhi kebutuhan mereka. Penting untuk diingat bahwa meskipun seseorang melakukan ibadah dan perbuatan baik jika ada rintangan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak murni, hal itu dapat menghalangi seseorang untuk merasakan manfaat spiritual penuh dari latihan dzikir.

2. Putus asa

Penting untuk dipahami bahwa membaca dzikir (mengingat) Allah SWT adalah cara untuk mengingat dan terhubung dengan-Nya. Jika seseorang menjadi putus asa dan kehilangan harapan pada kekuatan dzikir, itu mungkin karena mereka telah mengabaikan hubungannya dengan Allah dan ragu untuk mengingat-Nya. Konsistensi (istiqamah) dalam melakukan zikir sangat penting untuk manfaat terapeutiknya. Jika seorang pasien yang menjalani terapi dzikir tidak konsisten maka dapat menghambat proses penyembuhannya. Bagi individu yang telah melakukan dosa yang menyebabkan penyakit, mencari ampunan mungkin membutuhkan waktu, sehingga diperlukan terapi dzikir yang intensif. Namun, penting untuk dicatat bahwa jika seseorang terus menerus melakukan dosa sampai saat-saat terakhirnya tanpa taubat yang tulus dan memohon ampunan dari Allah SWT, tobatnya mungkin tidak diterima. Demikian pula, individu yang masuk Islam tetapi kemudian kembali ke praktik atau ajaran yang bertentangan dengan keyakinan Islam dianggap munafik yang mungkin tidak diterima taubatnya oleh Allah SWT. Ketika terlibat dalam dzikir, seseorang harus berusaha untuk membebaskan diri dari pikiran duniawi atau materialistik. Pertobatan memainkan peran penting karena melibatkan meninggalkan dosa-dosa yang dilakukan dan menebusnya. Psikiater dan psikolog mengakui bahwa pertobatan juga dapat bermanfaat dalam mengobati gangguan kejiwaan.

Dzikir, atau mengingat Allah, berfungsi sebagai sarana ampuh untuk menjalin hubungan langsung dengan-Nya. Hal itu dapat dipraktikkan melalui pelafalan nama dan sifat-sifat-Nya secara lisan, serta melalui perenungan di dalam hati. Nyatanya, menggabungkan kedua pendekatan tersebut secara harmonis dapat memperdalam hubungan spiritual kita dan meningkatkan pengalaman zikir. Di sisi lain, perenungan hati melibatkan refleksi mendalam atas makna di balik kata-kata ini dan menginternalisasikannya ke dalam diri kita sendiri. Dengan membenamkan diri dalam perhatian tentang sifat-sifat, rahmat, petunjuk, dan berkah Allah, kita menumbuhkan rasa syukur dan kekaguman yang mendalam kepada-Nya. Menggabungkan kedua pendekatan pelafalan lisan untuk afirmasi verbal dan perenungan hati untuk perenungan mendalam memungkinkan kita untuk membenamkan diri sepenuhnya dalam dzikir. Itu memungkinkan kita untuk terhubung dengan Allah tidak hanya di tingkat permukaan tetapi juga di tingkat spiritual yang lebih dalam di mana hati kita terlibat dalam pengabdian yang tulus. Ingatlah bahwa setiap individu mungkin memiliki cara mereka sendiri dalam mempraktikkan zikir berdasarkan kecenderungan dan pengalaman pribadi. Kuncinya adalah mencari tahu apa yang beresonansi dengan Anda secara pribadi sambil mempertahankan ketulusan dalam niat Anda.. Dzikir bertindak sebagai metode yang digunakan oleh para sufi di jalan spiritual mereka

(tarekat/thariqah) untuk menyucikan jiwa, mencapai kedekatan dengan Allah, dan mengalami kehadiran-Nya. Mengingat Pencipta kita membawa pelipur lara dan kedamaian dalam diri kita. Carilah selalu bimbingan dari sumber-sumber yang berpengetahuan ketika mengeksplorasi hal-hal yang berkaitan dengan spiritualitas dan pertobatan. Sesungguhnya mengingat dan menyebut Allah (zikrullah) secara terus menerus dengan penuh rasa hormat dapat menumbuhkan rasa kedekatan dan keakraban yang mendalam dengan-Nya. Melalui latihan ini, cinta yang mendalam kepada Allah dikembangkan secara tidak sadar. Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam menekankan pentingnya zikir dan memberikan contoh melalui kata-kata, tindakan, dan gerak tubuh.

Perbuatan berdzikir berfungsi sebagai sarana untuk mencapai rasa aman dan damai. Dimulai dengan zikir diikuti dengan teknik relaksasi membantu menjernihkan pikiran dan hati dari berbagai masalah duniawi. Doa dan dzikir memiliki kekuatan untuk memulihkan kesadaran seseorang yang mungkin telah hilang dalam gangguan sehari-hari. Selain itu, doa dan dzikir mengingatkan kita bahwa hanya melalui Allah SWT penyakit diciptakan dan disembuhkan. Dengan demikian, doa dan dzikir memberikan tuntunan menuju kesembuhan baik jasmani maupun rohani. Memang, mencari nasihat medis profesional bersamaan dengan praktik spiritual sangat penting untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui doa dan dzikir, individu dapat memupuk jiwa yang kaya yang terwujud dalam karakter dan perilaku sosialnya. Mereka menjadi mampu memahami realitas kontemporer dan merangkul esensi inti dari keberadaan manusia. Namun, penting untuk diketahui bahwa beberapa orang, ketika menghadapi masalah kritis yang menyebabkan frustrasi, kebingungan, tekanan, atau keterkejutan, mungkin mencari solusi sementara seperti terlibat dalam kejahatan seperti perjudian, alkoholisme, narkoba, atau prostitusi. Namun begitu outlet ini habis, mereka menemukan diri mereka dihadapkan pada masalah traumatis yang berkelanjutan. Berbeda dengan pelarian sementara dari kenyataan melalui cara-cara duniawi yang disebutkan di atas (yang pada akhirnya mengarah pada komplikasi lebih lanjut), individu yang memiliki pengabdian religius yang kuat sering berpaling kepada Tuhan dengan mengungkapkan kesulitan mereka melalui doa dan zikir. Saat manusia menjalani tantangan hidup baik di alam materialistik maupun mental, Anda mungkin menghadapi berbagai masalah yang dapat menyebabkan gangguan dalam jiwa yang menyebabkan penyakit fisik. Hal ini telah divalidasi oleh penelitian medis yang menyoroti bagaimana masalah kesehatan mental dapat bermanifestasi menjadi penderitaan tubuh. Penting untuk disadari bahwa kita sebagai manusia memiliki keterbatasan; kita tidak bisa menyelesaikan setiap masalah sendirian. Sangat umum bagi seseorang yang beriman dan menjaga hubungan terus menerus dengan Allah SWT melalui doa untuk meminta bantuan-Nya dalam menavigasi tantangan yang mereka hadapi dalam hidup. Doa berfungsi sebagai sarana komunikasi yang kuat, memungkinkan orang beriman untuk mengungkapkan kebutuhan, keinginan, dan perjuangan mereka langsung kepada Allah SWT.

Saat menghadapi kesulitan atau mencari petunjuk, berpaling kepada Allah dalam doa dapat memberikan kenyamanan dan pelipur lara. Orang-orang beriman menaruh kepercayaan mereka kepada-Nya, mengetahui bahwa Dia memiliki kekuatan untuk meringankan beban mereka dan membimbing mereka menuju hasil yang terbaik. Dengan mengakui ketergantungan mereka pada rahmat Allah dan mencari bantuan-Nya melalui doa, individu menemukan kekuatan dan kepastian di tengah kesulitan. Penting untuk diingat bahwa sementara kita mencari campur tangan ilahi melalui doa, penting juga untuk mengambil langkah-langkah praktis untuk menyelesaikan tantangan kita. Keyakinan harus dilengkapi dengan upaya proaktif yang

didasarkan pada kebijaksanaan dan upaya. Percayalah bahwa Dia mendengar permohonan Anda dan akan membimbing Anda sepanjang perjalanan Anda jiwa dan ketenangan di dalam hati mereka. Ingatlah bahwa meskipun praktik spiritual menawarkan penghiburan dan bimbingan, penting juga untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk setiap masalah kesehatan fisik atau mental yang mungkin Anda alami.

Dalam pengobatan psikiatri, pasien sering didorong untuk mengingat pengalaman atau studi masa lalu untuk memfasilitasi penyesuaian dan adaptasi terhadap narasi baru. Dzikir terkait erat dengan doa, karena kedua praktik tersebut melibatkan mengingat Allah dan mengungkapkan emosi, niat, dan keinginan. Terlibat dalam dzikir dan doa memungkinkan individu untuk mengalami kedamaian dan penyembuhan batin dengan berhubungan kembali dengan diri mereka sendiri dan merasa diingat oleh Allah. Itu menanamkan rasa kepastian bahwa Allah mendengarkan doa-doa mereka dengan penuh perhatian dan peduli pada mereka. Selain itu, dzikir dan doa menyediakan platform untuk refleksi diri dan pertumbuhan spiritual. Ini meningkatkan kesadaran seseorang akan kehadiran Tuhan dan memperkuat ikatan antara individu dan Pencipta mereka. Rasa hubungan yang meningkat dengan Allah ini dapat membawa rasa kedamaian, kepuasan, dan penyembuhan yang lebih dalam bagi pikiran dan jiwa. Sangat penting untuk menyadari bahwa dzikir dan doa dapat melengkapi perawatan kesehatan mental profesional tetapi tidak boleh dilihat sebagai penggantinya. Kondisi kesehatan mental itu kompleks, dan mereka mungkin memerlukan intervensi terapeutik bersamaan dengan praktik berbasis agama.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwasannya pengertian dzikir adalah sebagai sarana untuk menunjukkan kebenaran atau petunjuk dan menjaga diri secara spiritual dengan mengingat Allah SWT. Sedangkan menurut perspektif imam al-Ghazali adalah pengingat akan tatapan Allah yang selalu waspada terhadap tindakan dan pikiran kita. Ketika individu memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip-prinsip Islam, mereka menjadi lebih sadar akan tindakan mereka dan berusaha untuk menyelaraskan perilaku mereka. Rasa tanggung jawab yang tinggi ini berasal dari kesadaran bahwa perilaku seseorang harus mencerminkan nilai-nilai dan ajaran yang digariskan oleh Allah SWT. Ini mencakup berbagai aspek seperti kejujuran, kebaikan, keadilan, kasih sayang, kesabaran, dan kerendahan hati. Dan dampak terapi dzikir terhadap para orang tua yang mengalami anaknya kenakalan remaja adalah tingkat emosional orang tua terhadap anaknya mulai terbiasa bisa dikendalikan dan dari anaknya ada perubahan. Yang semula anaknya mengalami kenakalan remaja, sekarang sudah tidak mengalami. Hal ini karena kurangnya para orang tua atas pemahaman manfaat dzikir dan terapi dzikir tersebut jadi anaknya mengalami kenakalan remaja, dan kurangnya pendekatan antara orang tua dan anaknya.

Menarik untuk dicermati kaitan tasawuf dengan teknik penyembuhan, seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali. Melalui kajian literatur tasawuf dan berbagai gaya pengolahan spiritual, kita dapat memperoleh wawasan tentang langkah-langkah pemulihan baik dalam konteks klasik maupun kontemporer. Pendekatan penyembuhan sufi berakar pada ajaran tasawuf. Pendekatan ini mencakup serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh para sufi, khususnya melalui penerapan dan praktik *maqāmāt* (stasiun spiritual) dan *ḥāl* (kondisi spiritual). Praktek-praktek ini dapat diambil sebagai teknik untuk penyembuhan fisik dan mental. Pendekatan dzikir memainkan peran penting dalam terapi sufi. Hal ini sering diimplementasikan sebagai upaya untuk mencapai *maqāmāt* dan *aḥwāl*. Dari perspektif psikologis, berbagai ritual sufistik dapat dilihat sebagai bentuk psikoterapi, khususnya dalam ranah psikoterapi transpersonal. Selanjutnya, jika kita menganggap dzikir sebagai titik fokus praktik penyembuhan

sufi, tindakan lain seperti shalat, puasa, permohonan, dll diyakini memiliki kualitas terapeutik yang kuat. Dzikir yang dipadukan dengan teknik pernapasan bahkan diklaim memiliki efek kuratif pada jenis kanker ganas tertentu menurut pengalaman beberapa peneliti. Doa itu sendiri juga bisa berfungsi sebagai bentuk latihan atau terapi gerakan bila dilakukan dengan kesadaran dan kesengajaan. Studi Dr. Sagiran menyoroti potensi manfaatnya dalam mencapai kesejahteraan yang optimal. Sementara perspektif ini menawarkan wawasan menarik tentang hubungan antara tasawuf dan teknik penyembuhan, penting untuk mendekati klaim tersebut dengan pemikiran kritis sambil mencari bimbingan dari para ahli atau sarjana yang berspesialisasi dalam spiritualitas Islam atau bidang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Afifi, Thaha, *120 Kunci Surga* (Jakarta: Gema Insani Press, 1994)
- Agus Santoso, *Terapi Islam* (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013)
- Al-Ghazali, *Rahasia Dzikir Allah*, Cet. 1 (Bandung: Karisma)
- Alwi Shihab, *Islam Sufistik* (Bandung: Mizan, 2001)
- Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam Studi Tentang Elemen Psikologi Dari Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004)
- Fuad Nashori, Diah Matovani, *Hubungan Antara Kualitas Dzikir Dengan Depresi Pada Mahasiswa* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2009)
- Green Chriss W, Setyowati, *Terapi Alternatif* (Yogyakarta: Yayasan Prima, 2004)
- Hasby Ash-Shidqy, 'Pedoman Dzikir Dan Do'a', Cet Ke-2 (Jakarta: Bulan Bintang), p. 200
- Misbah, Muqorrobin, *Khasiat Dan Faedah Dzikir, Wirid, Dan Do'a* (Pekalongan: CV. Gunung Mas, 1997)
- Mujib Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT. Raja Grafindo)
- Muniruddin, 'Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim', *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5 (2018), 134 <<http://dx.doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>>
- Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama Republik Indonesia* (Jakarta: PT. Insan Media Pustaka, 2013)
- Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, 'Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza', *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11 (2019), 3 <<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>>
- Rahmat Ilyas, 'Dzikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali', *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8 (2017), 90–106
- Sabir, Muslich, *400 Hadist Pilihan Tentang Akidah, Syari'ah Dan Akhlak* (Bandung: Al-Ma'arif)
- Salim, Hadiyiah, *Qishashul Anbiya'* (Bandung: Al-Ma'arif)
- Syukur, Amin, 'Terapi Dalam Literatur Tasawuf', *Sufi Healing*, 20 (2012), 397
- Trianto Safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009)
- Udin, Ms, *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Cet. 1 (Mataram: Sanabil, 2021)