

**KONTRIBUSI ZIKIR:
SOLUSI MENGANTISIPASI KECEMASAN DALAM
KONTEKS KEHIDUPAN MODERN**

Muhammad Ali Akbar¹

Email: muhammad.aliakbar@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Dipublikasi Januari 2016

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi suatu permasalahan yang berkenaan dengan kehidupan masyarakat modern yang bercirikan, antara lain *high tension culture*, persaingan dalam menuruti dorongan untuk sukses dan memenuhi berbagai kebutuhan relatif kuat, terjadinya beragam benturan sulit terelakkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan ketegangan ataupun konflik batin pada seseorang dalam kehidupannya, di mana ada manusia yang hidup dalam lingkungan peradaban modern dengan menggunakan berbagai teknologi, tetapi dalam kehidupannya, sering terjadi distorsi-distorsi nilai kemanusiaan yang kadang kala mental atau jiwanya tidak siap untuk mengarungi samudra peradaban modern, sehingga akan menimbulkan kecemasan dalam kehidupannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu alternatif yang dapat ditawarkan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah dengan mempraktekkan zikir dalam kehidupan nyata. Hal ini berdasarkan penelitian ilmiah yang empirik telah teruji keefektifannya, di mana zikir dapat meningkatkan kecintaan seorang hamba dengan Allah Swt dan sebaliknya, dengan jaminan ketenangan dan ketenteraman dalam kehidupan, sehingga kecemasan dapat terantisipasi.

Kata Kunci : *Zikir, Kecemasan dan Kehidupan Modern*

• p-ISSN 2442-725X • e-2621-7201

Alamat Korespondensi:

Kampus STAI Tapaktuan, Jalan T. Ben Mahmud, Lhok Keutapang, Aceh Selatan,
Email: jurnal.staitapaktuan@gmail.com

¹Muhammad Ali Akbar, M.Pd.I, merupakan Dosen Tetap Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) pada Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Tapaktuan, Aceh Selatan.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman modern saat ini, ditandai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat. Perkembangan tersebut telah menciptakan peradaban modern yang menjanjikan berbagai kemajuan dan kemudahan bagi mereka yang berhasil memenuhi segala tuntutan tersebut.² Di sisi lain, zaman modern juga menjadi suatu ancaman bagi keberadaan jiwa manusia. Hal ini ditandai dengan proses modernisasi yang lebih cenderung mengagungkan nilai-nilai yang bersifat material dan anti rohani, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritual. Kesenjangan tersebut dapat dijumpai dalam realitas kehidupan, di mana ada manusia yang sudah hidup dalam lingkungan peradaban modern dengan menggunakan berbagai teknologi, tetapi dalam kehidupannya, sering terjadi distorsi-distorsi nilai kemanusiaan yang kadang kala mental atau jiwanya tidak siap untuk mengarungi samudra peradaban modern.³

Di lain pihak, abad ini oleh sebagian para ilmuan juga dijuluki dengan abad kecemasan (*the of anxiety*)⁴ yang ditandai dengan berbagai bencana dan kemelut yang meresahkan hampir di semua lini kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat. Kondisi meresahkan saat ini dapat disaksikan langsung, di antaranya terjadinya perang antar bangsa, krisis ekonomi, ledakan penduduk, membanjirnya para pengungsi, pencemaran alam akibat industri, mendangkalnya penghayatan agama, mewabahnya berbagai penyakit yang sulit diatasi, pola kerja yang semakin canggih dan sebagainya.⁵

Dari statemen yang dikemukakan tersebut, jelas keadaan yang sedang kita

²Hanna Djumhana Bustamam, "Makna Hidup Bagi Manusia Modern," dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis (Bandung: Mizan, 1996), hal. 143.

³Ahmad Mubarak, *Jiwa Dalam al-Qur'an; Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*. (Jakarta: Paramadina, 2000), hal. 4.

⁴Hanna Djumhana Bustamam, *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), hal. 155.

⁵Dadang Hawari, *al-Qur'an: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. cet. III, (Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997), hal. 2.

alami saat ini merupakan beban psikologis yang sedang melanda manusia pada umumnya, maka pada saat itulah, seseorang sangat gampang dihindangi oleh berbagai gangguan kejiwaan, salah satunya gangguan kecemasan. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti jantung berdebar-debar, dan keringat dingin dan sebagainya⁶ dan di antara sekian bentuk persoalan kejiwaan yang terjadi, para pakar kejiwaan sependapat bahwa kecemasan merupakan salah satu problematika manusia terbesar pada zaman ini.

Bila kecemasan itu dipahami sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, maka akan muncul kehilangan rasa kebahagiaan pada diri seseorang. Menurut Sitompul, ada beberapa penyebab terjadinya kecemasan pada diri seseorang di antaranya: (1) karena tidak menyadari akan takdir Allah Swt, akibatnya selalu dicari kambing hitam yang dapat menyebabkan datangnya pusing, marah dan kecewa; (2) karena keinginan yang didambakan tak terpenuhi, berat menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan yang ada; (3) karena merasa bersalah, takut/ khawatir/ cemas bila kesalahannya terbongkar.⁷ Untuk mengatasi berbagai sumber kecemasan tersebut, salah satunya dapat dilakukan dengan melalui kontribusi zikir untuk mengatasi kecemasan bagi kehidupan manusia modern.

⁶Kecemasan dapat timbul sebagai reaksi terhadap "bahaya" baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang tidak (hasil dari imajinasi saja) yang sering kali disebut dengan "*free-floating anxiety*" (kecemasan yang terus mengambang tanpa diketahui penyebabnya). Kecemasan, stres, takut, dan perasaan tegang, merupakan istilah dengan pengertian yang berbeda satu dengan yang lainnya, tetapi semuanya itu menggambarkan kondisi kejiwaan manusia di zaman seperti sekarang ini, yang penuh dengan berbagai ketidakpastian. Lihat, Djumhana, *Makna Hidup ...* hal. 144.

⁷Agus Salim Sitompul, *Jejak Langkah, Cita dan alam Pikiran, DR. Muttaqien*, (Jakarta: Integritas Press, 1985), hal. 79.

KERANGKA KONSEPTUAL

Sekilas Pandang tentang Kecemasan

Kecemasan (*anxitas*) yang pernah dialami oleh setiap manusia, merupakan bentuk perasaan yang biasanya diiringi oleh suasana hati yang kurang menyenangkan. Kartono, mengatakan kecemasan adalah semacam kegelisahan kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada diri penderita.⁸ Lebih lanjut, ia mengatakan bahwa kecemasan itu, ada yang disadari dan ada pula yang di luar kesadaran. Kecemasan yang disadari umpamanya rasa takut karena terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam (fisik/psikis) dan sebagainya. Sedangkan yang di luar kesadaran adalah dapat berupa kondisi atau hal-hal yang memang tidak menyenangkan tetapi tidak dapat/ tidak bisa dihindari.⁹

Pengalaman cemas seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal. Hal yang dapat menimbulkan kecemasan biasanya bersumber dari ancaman integritas biologi meliputi gangguan terhadap kebutuhan dasar makan, minum, kehangatan, sex, dan ancaman terhadap keselamatan diri seperti tidak menemukan integritas diri, tidak menemukan status prestise, tidak memperoleh pengakuan dari orang lain dan ketidaksesuaian pandangan diri dengan lingkungan nyata.¹⁰

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau

anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain.¹¹ Gejala-gejala yang timbul seperti yang disebutkan di atas, merupakan suatu gejala kecemasan yang perlu diidentifikasi oleh seseorang dalam kehidupannya, sehingga dapat dicari solusinya.

Sekilas Pandang tentang Zikir

Pada dasarnya, zikir mempunyai kemiripan dengan berbagai teknik *meditasi* pada tradisi agama-agama lain, baik pada tekniknyapun pada efek yang ditimbulkannya. Zikir tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rohani atau *nafs* seseorang, banyak penelitian empiris yang telah membuktikan bahwa zikir juga berpengaruh pula terhadap dimensi fisik. Misalnya, dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi *psikopatologi* seperti stres, kecemasan dan depresi.

Jika, dilihat dari kaca mata psikologis *dzakarîn* (orang yang berzikir) merupakan orang yang jauh dari keguncangan jiwa (*ambivalen*) akibat dari penderitaan. Dengan melakukan zikir, maka *super ego* akan selalu berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia dengan baik.¹² Dengan kata lain, zikir sesungguhnya dapat mengatasi problem-problem psikologis yang dihadapi oleh manusia, karena ia dapat dijadikan alat penyeimbang bagi kebutuhan rohani manusia.

Bila dilihat dari pandang ilmu kedokteran jiwa, maka zikir merupakan terapi psikistrik, setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Hal ini dikarenakan zikir mengandung unsur spiritual/keagamaan yang dapat membangkitkan harapan (*hope*), rasa percaya diri (*self confidence*) pada diri seseorang yang sedang sakit, sehingga mempercepat proses penyembuhan. Karena itu, sudah sepatutnya kita mengisi hari-hari kita untung selalu mengingat kebiasaan orang muslim dalam mengingat Allah Swt, seperti membaca *takbir*,

⁸Kartini Kartono, *Gangguan-gangguan Psikis*, (Bandung: Sinar Baru, 1981), hal. 116.

⁹*Ibid*, hal. 117.

¹⁰Sulistiyowati, *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Prabedah Mayor*. (Purwokerto: Soedirman University, 2007), hal. 10.

¹¹*Ibid*, hal. 12.

¹²Djoko Subroto, *Dialog Seputar Kekuatan Gaib*, (Solo: Aneka Ilmu, 2003), hal. 49.

tahmīd, tasbīh, tahlīl, dan istiḥfār, dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan, dan menenteramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah Swt, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah Swt dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram, dan bahagia.¹³

Dengan berzikir kepada Allah Swt, akan dapat menghasilkan energi positif, motivasi hati dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental.¹⁴ Merasa dekat dengan Allah Swt, seyogyanya menjadikan diri dapat terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan-perbuatan keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingat Allah Swt adalah lebih besar manfaatnya.

Kecemasan sebagai Gangguan Jiwa

Abad modern (abad 20), para ahli atau ilmuwan menggolongkan abad ini sebagai abad kecemasan (*the age of anxiety*), di antaranya yang paling mendasar adalah rasa takut mati, di mana manusia sadar bahwa ia terseret ke suatu kesudahan yang tidak dapat dihindari dan tak dapat dijauhi, hanya Allah Swt yang mengetahui rahasia tersebut.¹⁵

Manusia sebagai makhluk yang kompleks, yang di dalam dirinya ada mengandung “potensi ketegangan” di suatu sisi dan di sisi lain sebagai makhluk sosial yang memang secara fitri diciptakan dengan potensi interaktif, maka dalam berinteraksi dengan sesamanya maupun dengan lingkungan, selalu dimungkinkan untuk timbulnya ketegangan eksternal, atau

benturan-benturan dalam berbagai kepentingan, yang dapat memicu munculnya berbagai macam gangguan betapapun modelnya.¹⁶

Bila gangguan terjadi pada fisik, maka itu adalah penyakit jasmaniah, dan bila terjadi pada psikis itu adalah gangguan kejiwaan. Dan bila terjadi pada psikis yang berakibat pada fisik, maka itu merupakan gangguan yang dikenal dengan psikosomatik. Bila gangguan itu menjadi serius bisa menimbulkan penyakit jiwa yang disebut *psychosis* yang merupakan suatu penyakit/ gangguan mental yang parah, ditandai disintegrasi kepribadian, gangguan emosional dan terputusnya hubungan dirinya dengan realitas.¹⁷

Gangguan kejiwaan menurut Daradjat adalah “kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun dengan mental.”¹⁸ Secara umum, yang mendorong timbulnya gangguan kejiwaan itu dapat dikategorikan berasal dari tiga kelompok besar yaitu: (1) Konstitusi somatis/ organis (faktor jasmaniah); (2) Struktur, dinamik kepribadian (faktor psikis); (3) Relasi-relasi sosial dengan indera realitasnya (faktor lingkungan).¹⁹

Dikatakan faktor jasmaniah sebagai sumber gangguan kejiwaan, karena dapat berupa misalnya gangguan sistem dan mekanisme kerja pada struktur syaraf otak, atau cacat jasmaniah lainnya. Faktor struktur dinamik kepribadian atau faktor psikis dapat menimbulkan gangguan kejiwaan misalnya dapat berupa reaksi *neurotis* dan reaksi *psikotis* dan pribadi ganda. Kecemasan, kesedihan, depresi dan rendah diri juga dapat menimbulkan gangguan kejiwaan, yang pada saatnya akan mengakibatkan tidak seimbang mental dan disintegrasi kepribadian. Selain itu, faktor kemampuan seseorang mengadakan interaksi dengan lingkungan, di mana ia berada juga dapat menyebabkan gangguan kejiwaan. Kehidupan masyarakat modern yang kompleks, dapat mengakibatkan kesulitan bagi anggotanya

¹³Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah*, (Jakarta: Amzah, 2011), hal. 118

¹⁴“Abdūl ‘Azīz Ahyadī, *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, cet.4, (Bandung: Sinar Baru, 2008), Hal. 185-186.

¹⁵Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986), hal. 213.

¹⁶Kartini Kartono, *Gangguan-gangguan ...* hal. 11.

¹⁷*Ibid.*, hal. 173.

¹⁸Zakiah Daradjat, *Kesehatan ...* hal. 33.

¹⁹Kartono, *Gangguan-gangguan ...* hal. 22.

mengadakan penyesuaian dengan perubahan sosial yang terjadi, yang pada gilirannya, dapat juga menyebabkan ketegangan batin, frustrasi, konflik terbuka dengan orang lain yang juga bisa mendatangkan gangguan kejiwaan dalam berbagai bentuknya.

Ada juga yang menyatakan bahwa gejala kecemasan itu dapat bersifat fisik dan psikis. Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung cepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, nafas sesak, dan sebagainya. Gejala yang bersifat mental antara lain sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.²⁰

Apabila indikasi kecemasan seperti itu tidak diatasi sejak dini dan secara baik, maka pada gilirannya, akan mendorong timbulnya kecemasan yang hebat, yang dapat merupakan gangguan bagi perasaan dan muncul dalam berbagai bentuk manifestasi berupa, antara lain: *psikoneurosa, histeria, somnabulesma, neurasthenia, phobia, hipokondria, anxiety neurotis dan psikosomatisme*.²¹

Di sisi lain, kecemasan yang hebat, juga akan berakibat pada gangguan jasmani dalam berbagai bentuk manifestasinya, seperti berupa: (1) *hypertension*; tekanan darah tinggi dengan ketegangan yang tinggi. Kecemasan yang hebat dapat menjelma menjadi reaksi somatisme yang langsung mengenai sistem peredaran darah, sehingga mempengaruhi detak jantung dan tekanan darah dan (2) *Effort syndrom* dan *post power syndrom*, reaksi somatisasi dalam bentuk sekelompok tanda-tanda dan symptom-sympton penyakit, luka-luka atau kerusakan dengan gejala pengeluaran tenaga fisik yang sangat sedikit saja sudah menyebabkan bertambahnya kecepatan detak jantung, disertai kesukaran bernafas dan perasaan mau pingsan.²²

Gangguan-gangguan tersebut di atas, merupakan gangguan umum yang terjadi di kalangan masyarakat modern, yang selalu didesak ambisi kesuksesan dengan latar persaingan yang mendorong benturan dalam kehidupan nyata. Karena itu, perlu dicari

alternative pemecahannya, sehingga dapat teratasi secara benar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Zikir dalam Mengatasi Kecemasan

Kehidupan saat ini banyak para ahli menjuluki zaman modern, yang ditandai dengan berbagai bencana dan kemelut yang meresahkan hampir di semua lini kehidupan, baik pribadi maupun masyarakat. Kondisi meresahkan saat ini dapat disaksikan langsung, di antaranya terjadinya perang antar bangsa, krisis ekonomi, ledakan penduduk, membanjirnya para pengungsi, pencemaran alam akibat industri, mendangkalnya penghayatan agama, mewabahnya berbagai penyakit yang sulit diatasi, pola kerja yang semakin canggih dan sebagainya,²³ di antaranya kecemasan.

Pada dasarnya, kecemasan yang serius tidak berdiri sendiri, tetapi dapat mendorong penderitanya mengalami berbagai gangguan kejiwaan, khususnya gangguan perasaan, seperti dijelaskan terdahulu. Kecemasan serta gangguan kejiwaan yang ditimbulkannya, dapat merongrong kesempatan penderitanya untuk mengecap kebahagiaan, bahkan dapat menghilangkan rasa bahagia dan ketenangan. Karenanya kecemasan itu selalu disertai dorongan yang relatif kuat pada perasaan untuk menghindarinya.

Keadaan yang sedang kita alami sekarang merupakan beban psikologis yang sedang melanda manusia pada umumnya, maka pada saat itulah, seseorang sangat gampang dihindangi oleh berbagai gangguan kejiwaan, salah satunya gangguan psikosomatik, seperti rasa kecemasan, kesepian maupun kebosanan yang dideritanya secara berkepanjangan, dan akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya, seperti: merasa tidak enak badan, jantungnya berdebar-debar, merasa lemah dan tidak bisa konsentrasi. Wujud dari psikosomatik ini, bisa dalam bentuk *syndrome*, trauma, stres, ketergantungan pada obat-obatan, alkohol, narkotika maupun berperilaku menyimpang lainnya.²⁴

²⁰Daradjat, *Kesehatan ...* hal. 28.

²¹Kartono, *Gangguan ...* hal. 118-127.

²²*Ibid.*, hal. 118-127.

²³Hawari, *Al-Qur'ān* hal. 2.

²⁴Mubarak, *Jiwa ...* hal. 12.

Manusia zaman modern ini, yang menderita psikosomatik adalah ibarat penghuni kerangkeng yang sudah tidak lagi menyadari bahwa kerangkeng itu merupakan belenggu bagi dirinya.²⁵ Dengan kata lain, manusia yang sudah kehilangan makna hidup, manusia kosong (*the hollow man*). Ia selalu merasa resah setiap kali mengambil keputusan, ia tidak tahu apa yang diinginkan dan tidak mampu memenuhi jalan hidup yang diinginkannya. Sehingga baginya berada dalam kerangkeng seperti ini, memang sudah seharusnya begitu, ia sudah tidak bisa membayangkan seperti apa alam di luar kerangkeng.

Inilah barangkali yang disindir dalam ungkapan yang menyatakan bahwa kebudayaan modern yang serba berpacu, merefleksikan bentuk kebudayaan eksplosif yakni *high tension culture* yang sangat melelahkan jiwa raga anggotanya serta menstimulasi banyak gangguan psikis.²⁶ Kondisi seperti itu akan mengarah kepada keputusasaan, kekecewaan dan ketakutan yang tidak jelas, bahkan kecemasan yang berkepanjangan yang dalam “kawasan” psikologi dikenal dengan istilah kecemasan. Dan kini, sungguh banyak indikasi yang “membenarkan” sinyalemen seperti itu. Permasalahan yang muncul kemudian adalah bahwa pembangunan sumber daya manusia, yang idealnya berujung dengan terwujudnya individu-individu yang memiliki integritas kepribadian yang tinggi, berkepribadian tangguh (yang dapat membentuk masyarakat kokoh), yang tahan dalam menghadapi goncangan-goncangan perubahan dalam kancah kemodernan akan sangat sulit mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk tujuan itu, diperlukan upaya-upaya guna menghindari dan mengatasi ketegangan-ketegangan dan tekanan-tekanan yang dapat mendorong munculnya kekhawatiran dan kecemasan yang berkepanjangan. Salah satu kerangka itu adalah menghidupkan pendekatan keagamaan khususnya melalui sarana zikir, sebagai solusi mengatasi kecemasan bagi kehidupan manusia saat ini. Karena itu, sudah sepatutnya kita mengisi hari-hari kita

untung selalu mengingat Allah Yang Maha Kuasa. Mengingat Allah Swt tidak terbatas pada saat melakukan shalat saja, tetapi sangat dianjurkan untuk mengingat-Nya dalam setiap kondisi. Selain itu, terdapat cara yang paling mudah dan ringan dalam berzikir., yaitu dengan mengucapkan lafaz: *Lā Ilāha Illāllāh, Subhānallāh, Alhamdulillāh*, dan *Allāhu Akbār* adalah lafaz zikir yang dianjurkan oleh Rasulullah. *Lafaz tasbīh* ini memiliki banyak sekali keutamaannya.²⁷

Ternyata dengan lafaz-lafaz *tasbīh* di atas, seseorang akan merasakan ketenteraman dalam hatinya. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Nurhikmah, bahwa zikirullah adalah satu hal yang sangat penting bagi menjaga diri supaya tetap dalam keadaan suci, sebab Allah Swt selalu mendampingi hamba yang berzikir.²⁸ Pendapat ini diperkuat oleh Valiudin, bahwa dengan berzikir, maka hati akan dipenuhi dengan rasa yang tinggi cinta kepada Allah Swt, sehingga tidak ada tempat bagi yang lainnya untuk melakukan perbuatan maksiat.²⁹ Dengan kata lain, dengan zikir dapat memberikan kontribusi terhadap ketenangan seseorang dalam kehidupan.

Pengalaman tentang Kontribusi Zikir

Mengenai kontribusi zikir dalam mengantisipasi kecemasan, telah banyak dilakukan melalui penelitian, termasuk penelitian empiris. Di Indonesia penelitian serupa itu juga telah mulai dirintis, bahkan mulai digalakkan di beberapa perguruan tinggi. Sebagai contoh, sekaligus untuk mendukung statemen-statement normatif pada bagian sebelum ini, di sini angkat diangkat sebuah hasil terapi (*klinis*).

Hasil terapi melalui *zikir* dalam arti umum dinukil sepenuhnya oleh Zakiah Daradjat, sebagai berikut:

Seorang perwira tinggi di zaman orde lama, hidup dalam kesenangan dan tiada kekurangan yang tampak dialaminya.

²⁷Lihat, *Psikologi Zikir...* hal. 73.

²⁸Nurhikmah, *Berorbit dalam Sifat-Sifat Allah*, (Jakarta: Gunung Jati, t.th.), hal. 261.

²⁹Mir Valiuddin, *Contemplative Disciplines in Sufisme*, terj. Nasrullah, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1996), hal. 85.

²⁵*Ibid*, hal. 13.

²⁶Kartono, *Gangguan-gangguan ...* hal. 9

Segala persyaratan hidup lahiriyah cukup, pangkat dan kedudukan memberi kesempatan. Cara hidupnya dari segi sosial baik saja, hubungan dengan teman-teman, atasan dan bawahannya di kantor, dengan istri dan anak-anaknya juga tiada hal yang dapat dicela. Terhadap agama perhatiannya sama sekali tidak ada, tidak satupun ajaran agama yang dikenalnya. Tapi menurut catatan ia dan keluarganya adalah Islam.

Dalam segi moral ia berprinsip yang barangkali agak merata di kalangan pejabat tinggi di zamannya. Yaitu hubungan seks dengan wanita di luar perkawinan adalah biasa. Si perwira yang kita maksudkan pun menggunakan hak tersebut. Sebagai seorang yang mempunyai kedudukan yang baik yang sering kali bertugas ke daerah dan kadang keluar negeri, setiap kali bertugas, selalu disediakan penginapan istimewa, yang dilengkapi dengan wanita yang akan menemaninya siang malam. Demikian senang dan percayanya dia, bahwa keadaan seperti itu adalah wajar dan bukan hal yang memalukan, bahkan membuatnya merasa bangga, maka apa yang dialaminya dalam perjalanan dinas dan kadang apa yang dilakukannya di luar rumah tangga, sering diceritakannya kepada teman-temannya, bahkan kadang kepada istrinya sendiri. Si istri pun merasa bahwa perbuatan itu boleh saja, dan tidak ada jeleknya, asal jangan kawin dengan wanita yang memberi kepuasan itu. Dia (istri) hanya mencari kesibukan dalam masyarakat teman-temannya, menurut caranya pula.

Keadaan yang seperti itu berjalan lama, semenjak berkeluarga dulu (15 tahun), memuncak di zaman Orla. Tampaknya, keluarga itu bangga, anak-anak mereka didik dengan berbagai kepandaian, di samping sekolah umum, kecuali agama. Akan tetapi, keadaan tenteram, senang dan gembira ria itu mulai terganggu, karena suami mulai menderita bermacam-macam penyakit yang sukar disembuhkan, rupanya sakit *psikosomatik* (sakit jasmani yang disebabkan kegoncangan jiwa). Penyakitnya makin lama makin berat dan bertambah banyak macamnya. Sehingga ia mulai merasa putus asa. Kesenangan yang lama, tak dapat lagi dinikmati, sifatnya terhadap keluarga mulai berubah menjadi pemarah, mudah tersinggung dan tidak

mau diganggu, sehingga anak-anaknya terpaksa jauh dari rumah pada jam-jam istirahat atau mereka terpaksa diam berkurung di kamar.

Kegelisahan dan kekhawatirannya terhadap kesehatannya, makin lama makin hebat, sehingga ia ingin diobati oleh siapa pun. Dengan dokter-dokter spesialis ia lebih bosan, lalu mulailah ia minta nasehat dukun-dukun kenamaan yang dengan patuh diturutinya, padahal selama hidupnya dulu ia tidak percaya kepada dukun.

Kegoncangan jiwa ini, membuatnya mudah kena sugesti, apapun yang dinasehatkan kepadanya, walaupun dari orang bodoh, dicobanya dengan harapan akan sembuh. Namun, penyakit yang dideritanya tidak sembuh. Dalam keadaan yang hampir mencapai puncaknya itu, ia dinasehatkan orang untuk minta tolong kepada Prof. Dr. Zakiah Daradjat. Dia pun datang untuk menemuinya yang diantar langsung oleh istrinya.

Sejak itu, konsultasi jiwa dimulai, dan pertemuan dengan Prof. Dr. Zakiah Daradjat terjadi berturut-turut (2 kali seminggu) untuk beberapa minggu lamanya. Pada pertemuan-pertemuan pertamalah penderita itu menceritakan segala macam riwayat hidupnya dan pengalaman yang dialaminya, sejak kecil, sampai saat ia sakit itu. Dari riwayat hidupnya, diketahui bahwa dari kecil ia tidak pernah mendapat didikan agama dan tidak pernah melihat orang tuanya menjalankan ibadah, bahkan ibunya sendiri suka main judi. Sejak mulai menginjak usia remaja ia pun sudah biasa dan condong kepada bergaul erat dengan wanita teman-temannya, yang kadang-kadang pergaulan itu melampaui batas, selanjutnya pengalamannya sebagai pejabat tinggi, memberi segala hal yang menyenangkan yang tiada terbatas oleh nilai-nilai moral dan agama.

Dalam masa-masa konsultasi itu, segala konflik dan ketegangan batin yang dirasakannya diungkapkan keluar semuanya. Di saat itulah, Prof. Dr. Zakiah Daradjat, mengatakan kepadanya: "Pertolongan saya hanya terbatas, yang akan menolong bapak dalam penderitaan ini adalah Allah Swt, mintalah kepada-

Nya!”. “Sudah sering saya mohon pertolongan dari Allah Swt, tapi tidak dikabulkan-Nya,” jawab pasien tadi.

“Bapak sudah putus asa, merasa permohonan bapak tidak didengar oleh Allah Swt” kata Prof. Dr. Zakiah Daradjat.

“Ya, bagaimana caranya memohon itu?” tanyanya pula.

“Dekatkanlah jiwa kepada-Nya, dengan memohon ampun atas segala dosa yang lalu dan tunaikan segala perintah-Nya, kemudian baru berdo’a yang memohon”, jawab Prof. Dr. Zakiah Daradjat.

Dengan sedih penderita menjawab: “Saya tidak mengerti apa-apa tentang perintah dan larangan Tuhan itu, apa sajakah yang perlu segera saya laksanakan?”

“Hentikanlah main wanita yang bapak anggap biasa dulu itu dan mulailah dengan shalat” jawab Prof. Dr. Zakiah Daradjat. “Baiklah akan segera saya mulai, jawabnya”. Sejak itu, mulailah ia bersama-sama dengan isterinya belajar shalat dan menghafalkan do’a serta ayat-ayat pendek. Sejak itu, mulailah ia mendirikan shalat lima waktu dengan tekun, bahkan ditambah dengan shalat-shalat sunat serta mencoba berpuasa, sehingga dibiasakannya puasa Senin - Kamis dan shalat tahajud setiap malamnya.

Sedikit demi sedikit, mulai tampak perubahan dan batinnya mulai tenteram dan dia mengungkapkan rasa hatinya itu sebagai berikut: “Allah rupanya telah mengampuni saya.” Merasa diampuni dan diterima ibadahnya oleh Allah, menyebabkan hatinya terasa tenteram dan penyakitnya sembuh tanpa obat, satu persatu hilang dan akhirnya kesehatannya pulih kembali. Dengan demikian, konsultasi dengan Prof. Dr. Zakiah Daradjat dihentikan.

Beberapa bulan kemudian, dia datang menemui Prof. Dr. Zakiah Daradjat, bukan untuk berkonsultasi, tapi sekedar bercerita tentang perkembangan jiwa yang dialaminya, dan apa yang dilakukannya sekarang. Dia menceritakan bahwa segala penyakit yang dideritanya dulu, memang telah sembuh sama sekali, dia merasa telah diridhai oleh Allah Swt, merasa telah diampuni dan disayangi-Nya, serta ia sekarang telah tekun menjalankan ibadah

shalat dan puasa serta telah mengharamkan untuk dirinya menyentuh wanita yang bukan muhrimnya. Di samping itu, ia masih terus mempelajari ajaran agama yang dahulu tak pernah menjadi perhatiannya.³⁰

Dalam proses dan hasil yang dicapai melalui terapi (*klinis religius*) dengan menggunakan *zikir* dalam arti peribadatan secara umum sebagaimana yang ungkapkan oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat di atas. Pada dasarnya, *zikir* dapat memberikan ketenangan dan ketenteraman batin atau juga relaksasi dapat dicapai oleh siap saja, seperti diisyaratkan dalam ayat al-Qur’ān yang dijadikan “motto” dalam penelitian ini, telah dicoba uji buktikan melalui berbagai penelitian. Di antaranya, Juwita, melakukan penelitian tentang “Pengaruh *zikir* yang Didahului Shalat terhadap Relaksasi”, pada sekelompok pengamal *zikrullah* di Alkah Baitul Amin Cilandak Jakarta. Selain dengan melakukan wawancara mendalam, beliau juga meneliti tentang efek *zikir* terhadap relaksasi (ketenangan) dengan mengukur denyut jantung mereka (responden) sebelum dan sehabis ber*zikir*, dengan alat yang dinamakan *Sanyo Pulse Meter model HRM-200E*, yang dikenal cukup akurat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden umumnya merasakan kehidupan yang lebih tenteram dan lebih tenang setelah melazimkan diri dalam mengamalkan *zikrullah*. Sedangkan hasil pengukuran jantung menunjukkan bahwa ada penurunan frekuensi denyut jantung yang signifikan dari sebelum ber*zikir* dan setelah ber*zikir*. Itu berarti, bahwa *zikrullah* mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan terhadap kelompok responden yang diteliti.³¹

Dari “kasus” yang dinukil di atas, terlihat bahwa dalam “proses” yang dilakukan ber*zikir* Prof. Dr. Zakiah Daradjat, dapat dipandang bersifat “klinik konsultatif” yang kemudian “ditaati” oleh kliennya,

³⁰Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hal. 171-174.

³¹Ratna Juwita, *Pengaruh Zikir yang Didahului Sembahyang Terhadap Relaksasi*, “Skripsi Sarjana” (Jakarta: Fakultas Psikologi UI, 1993), hal. 34-35.

ternyata terbukti bahwasanya kembali ke jalan Allah Swt (zikrullah dalam arti umum) dapat mengembalikan ketenangan orang yang semula begitu tertekan oleh akibat ulahnya sendiri. Dalam proses penelitian yang dilakukan oleh Ratna Juwita juga terbukti secara empiris mekanis bahwa “pengamalan” zikir dalam kondisi tertentu mendatangkan ketenteraman dan ketenangan batin yang dibuktikan dengan menurunnya/ lebih tenangnya “irama” denyut jantung sang penzikir.

Dengan informasi di atas, terlihat bahwa melalui praktek-praktek zikir dalam metode dan prosedur yang benar, yang telah diteliti secara ilmiah empirik, telah menunjukkan bahwa sesungguhnya zikir dapat mendatangkan ketenangan dan ketentraman. Jika adapun, bagi orang yang selalu zikir, kecemasan tidak akan dirasakan sebagai gangguan, seperti yang ditegaskan Allah dalam firman-Nya surah al-Rā'd ayat 28 yang dijadikan “motto” dalam penelitian ini, yaitu: “Hai-hai orang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat (berzikir) kepada Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.³² Mudah-mudahan dengan melalui firman Allah ini hati kita dapat semakin tenteram dan sekaligus menjadi terapi terhadap kecemasan yang kita hadapi kehidupan ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan, yaitu:

1. Dalam kehidupan masyarakat modern yang bercirikan antara lain *high tension culture*, persaingan dalam menuruti dorongan untuk sukses dan memenuhi berbagai kebutuhan relatif kuat, terjadinya beragam benturan sulit terelakkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan ketegangan dan konflik batin baik secara internal maupun eksternal yang bisa menstimulir timbulnya kecemasan dalam kehidupan.
2. Salah satu alternatif yang dapat ditawarkan untuk mengatasi kecemasan

dalam kehidupan adalah dengan mempraktekkan zikir. Hal ini berdasarkan penelitian ilmiah yang empirik telah teruji keefektifannya, di mana zikir dapat meningkatkan kecintaan seorang hamba dengan Allah Swt dan sebaliknya, dengan jaminan ketenangan dan ketenteraman dalam kehidupan, sehingga kecemasan dapat terantisipasi.

SARAN-SARAN

Berdasarkan hasil kajian di atas, dapat disarankan bahwa:

1. Dalam kehidupan ini, kita hendaknya dapat memperbanyak zikir dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kecemasan, ketegangan, konflik dan persoalan hidup ini dapat diatasi dengan baik.
2. Karena itu, sudah sepatutnya kita mengisi hari-hari kita, dengan selalu mengingat Allah, tidak hanya terbatas pada saat melakukan shalat saja, tetapi sangat dianjurkan untuk mengingat-Nya dalam setiap kondisi, misalnya membiasakan mengucapkan lafadz *Lā ilāha illāllāh, Subhānallāh, Alhamdulillah*, dan *Allāhu Akbār* yang dianjurkan oleh Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari.

³²Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Qur'ān dan Terjemahannya dengan Transliterasi*, (Semarang: Karya Toha Putra, 1998), hal. 480.

DAFTAR BACAAN

- Ahyadī, ‘Abdūl ‘Azīz. (2008). *Psikologi Agama Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru.
- Bustamam, Hanna Djumhana. (1995). *Integrasi Psikologi Dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bustamam, Hanna Djumhana. (1996). “Makna Hidup Bagi Manusia Modern,” dalam *Rekonstruksi dan Renungan Relegius Islam*, editor Muhammad Wahyu Nafis, Bandung: Mizan.
- Daradjat, Zakiah. (1978). *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang
- Hawari, Dadang. (1997). *Al-Qur’ān: Ilmu Kesehatan Jiwa dan Kesehatan Mental*. cet. III, Jakarta: Dana Bakti Prima Yasa.
- Juwita, Ratna. (1993). *Pengaruh Zikir yang Didahului Sembahyang Terhadap Relaksasi*, “Skripsi Sarjana” Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Kartono, Kartini. (1981). *Gangguan-gangguan Psikis*, Bandung: Sinar Baru.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (1998). *Al-Qur’ān dan Terjemahannya dengan Transliterasi*, Semarang: Karya Toha Putra.
- Langgulung, Hasan. (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986.
- Mubarak, Ahmad. (2000). *Jiwa Dalam al-Qur’an; Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern*, Jakarta: Paramadina.
- Nurhikmah. (t.th). *Berorbit dalam Sifat-Sifat Allah*, Jakarta: Gunug Jati.
- Rajab, Khairunnas. (2011). *Psikologi Ibadah*, Jakarta: Amzah.
- Sitompul, Agussalim. (1985). *Jejak Langkah, Cita dan alam Pikiran, Dr. Muttaqin*, Jakarta: Integraitas Press.
- Subroto, Djoko. (2003). *Dialog Seputar Kekuatan Gaib*, Solo: Aneka Ilmu.
- Sulistyowati. (2007). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Prabedah Mayor*. Purwokerto: Soedirman University.
- Valiuddin, Mir. (1996). *Contemplative Disciplines in Sufisme*, terj. Nasrullah, Bandung: Pustaka Hidayah.