

DZIKIR MUSABBA'AT AL-'ASYR DAN KESEHATAN MENTAL

(Studi Analisis di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah desa Mekarjati-Haurgeulis)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu tugas dan melengkapi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata 1 (S1)
Dalam Ilmu Ushuluddin Jurusan Tasawuf Psikoterapi



Disusun oleh :

Imam Fatkhurrohman
4103002

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2008**

PENGESAHAN

Skripsi Saudara **Imam Fatkhu rohman** No. Induk **4103002** telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

18 Juni 2008

Dan telah diterima serta disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Ushuluddin.

Dekan Fakultas/Ketua Sidang

(Drs. Nasihun Amin, M.Ag.)

NIP. 150 261 770

Pembimbing

Penguji I

(H. Imam Taufiq, M.Ag)

NIP: 150 267 710

(Prof. Dr. H. M. Amin Syukur, M.A)

NIP. 150 198 822

Penguji II

(Ahmad Musyafiq, M.Ag.)

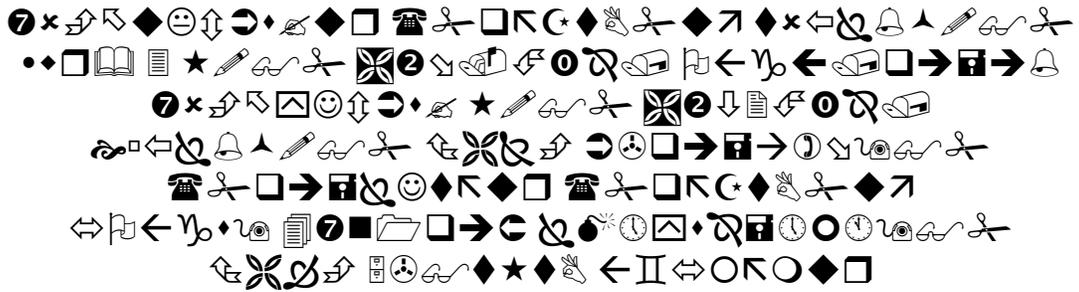
NIP. 150 290 934

Sekretaris Sidang

(Sulaiman, M.Ag.)

NIP. 150 327 103

MOTTO



28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.
29. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (QS. Al-Ra'd: 28-29)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
TRANSLITERASI	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Judul	5
C. Pokok Permasalahan	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Metode Penelitian	11
G. Sistematika Penulisan	14

BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Dzikir	16
1. Pengertian Dzikir	16
2. Macam-macam Dzikir	19
3. Keutamaan dan Manfaat Dzikir	21
4. Dzikir dan Tarekat	30

B. Kesehatan Mental.....	32
1. Pengertian Kesehatan Mental	32
2. Faktor-faktor penyebab gangguan mental	35
3. Kriteria kesehatan mental	39

BAB III GAMBARAN MAJLIS DZIKIR AL-KHIDIRIYYAH DAN PELAKSANAAN DZIKIR MUSABBA'AT AL-'ASYR

A. Kondisi Geografis Desa Mekarjati.....	43
1. Letak Geografis Desa Mekarjati	43
2. Mata Pencaharian Penduduk Desa Mekarjati	44
3. Sektor Pendidikan	45
B. Biografi Pengasuh.....	47
1. Perjalanan Spiritual Ustad Musthafa Bisri.....	47
2. Mimpi bertemu Nabi Khidir As.....	49
C. Sejarah dan perkembangan Majelis Dzikir al-Khidiriyyah	51
1. Lokasi Majelis Dzikir al-Khidiriyyah.....	51
2. Sejarah berdirinya Majelis Dzikir al-Khidiriyyah.....	51
3. Pro-Kontra masyarakat dan ulama setempat.....	55
D. Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	58
1. Pengertian Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	58
2. Sejarah Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	59
3. Sanad Silsilah Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	60
4. Muatan dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	62
E. Praktek pelaksanaan Dzikir <i>Musabba'ah Al-'Asyr</i>	64
1. Waktu pelaksanaan	64
2. Tata cara dalam pelaksanaan	66
3. Lafal dan jumlah yang dibaca	67
F. Kesehatan Mental dalam Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i>	69
G. Pola Kesehatan Mental dalam Jama'ah al-Khidiriyyah.....	75

BAB IV ANALISIS

A. Hubungan Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i> dengan Kesehatan Mental	78
B. Efektifitas Dzikir <i>Musabba'at al-'Asyr</i> bagi Kesehatan Mental Jamaahnya.....	89

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	94
B. Saran-saran.....	98
C. Penutup	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

ABSTRAKSI

Imam Fatkhurrohman, Dzikir Musabba'at al-Asyr dan Kesehatan Mental (Studi Analisis di Majelis Dzikir al-Khidriyyah desa Mekarjati-Haurgeulis)

Penelitian ini bertitik tolak dari fenomena munculnya sebuah majlis dzikir (Majlis Dzikir al-Khidriyyah) yang mencoba menawarkan sebuah metode/formula dzikir yaitu dzikir *musabba'at al-'asyr*, yang semula dzikir ini menurut para ahli adalah dzikir yang diamalkan secara pribadi oleh para kaum *mutashawwifin* dan *habaib*. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* di Majelis Dzikir al-Khidriyyah Desa Mekarjati, Kecamatan Haurgeulis, dan Untuk mengetahui bagaimana hubungan *dzikir Musabba'at al-'Asyr* dengan kesehatan mental.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi analisis, dengan Analisa kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode ini dianggap sesuai untuk menggali, mengolah dan menganalisa data.

Tehnik pengumpulan data menggunakan Metode observasi yaitu pengamatan langsung terhadap fenomena yang diselidiki, meliputi kondisi umum Majelis Dzikir Al-Khidriyyah dan proses praktek serta aktivitas dzikir para jamaahnya. Kemudian metode interview, dimana penulis mendapatkan keterangan langsung dari Ustadz Musthofa Bisri selaku pengasuh di Majelis Dzikir al-Khidriyyah dan para jamaahnya. Penulis juga menyebarkan angket (jenis angket/ quesioner tertutup), yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan dzikir *musabba'ah* dengan kesehatan mental. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data tentang keadaan yang ada di Majelis Dzikir Al-Khidriyyah.

Sebagai kesimpulan akhir yang peneliti peroleh dari penelitian yang berjudul *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* Dan Kesehatan Mental di Majelis Dzikir al-Khidriyyah menghasilkan bahwa dampak dari mengamalkan *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* terciptanya ketenangan jiwa (kesehatan mental) sangat signifikan, artinya jamaah yang secara istiqomah mengamalkan *dzikir musabba'ah* mengalami berbagai peningkatan kesehatan baik dari segi jasmani (tumbuhnya kekebalan tubuh, sehingga seorang tidak mudah sakit dikarenakan suasana hati selalu tenang dan gembira) dan rohani (adanya peningkatan iman dan taqwa), adapun konsep dzikir *musabba'ah* yang dipakai Majelis Dzikir al-Khidriyyah dalam rangka *Tazkiyat al-Nafs* (penyucian jiwa) adalah dengan cara mengamalkan dzikir tersebut pada waktu pagi dan sore. Dzikir yang diamalkan pagi hari dimaksudkan untuk membentengi seseorang dari dosa dan maksiat serta sifat-sifat tercela yang di timbulkan akibat dari berinteraksi dengan lingkungannya, yang menyebabkan ia lalai dari mengingat Rabb-nya. Sedangkan dzikir pada sore hari berfungsi untuk membersihkan dosa dan maksiat yang melekat pada seseorang setelah seharian bekerja dan berinteraksi dengan sesama. Diharapkan dengan dzikir diwaktu pagi dan sore hati/ jiwa seseorang akan kembali fitri, tetap bersih dan murni sehingga melahirkan sifat-sifat terpuji, kemudian terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa dan terciptanya penyesuaian diri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, yang pada akhirnya akan membuahkan kehidupan yang penuh makna, bagian dan dunia dan akhirat.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia itu ada dua macam, kehidupan kebendaan (material) yang terdiri dari harta benda, kemegahan dan lain-lain, serta kehidupan kerohanian (spiritual). Adapun kehidupan kerohanian itu merupakan sentral induk yang memberi kehidupan seseorang, yang menghubungkan sesamanya; manakala yang *ruhy* itu telah berada dalam kemurnian (ikhlas, bersih, murni, jujur, penyabar), maka ia akan melahirkan kemurnian pula pada seseorang dalam perkataan dan perbuatannya, senantiasa baik dan disenangi dalam segala hal kehidupan dan pergaulan, menemukan keindahan dalam rasa dan cinta.¹ Begitu pula sebaliknya akibat dari mengagungkan rasio, manusia mudah diinggapi penyakit kehampaan spiritual, kondisi manusia modern sekarang ini karena mengabaikan kebutuhan yang paling mendasar yang bersifat spiritual, maka mereka tidak bisa menemukan ketenteraman batin, yang berarti tidak adanya keseimbangan dalam diri. Keadaan ini akan semakin akut, terlebih lagi apabila tekanan pada kebutuhan materi kian meningkat, sehingga keseimbangan akan semakin rusak.²

Menurut Nurcholis Majid, persoalan serius yang tengah dihadapi oleh manusia modern adalah hilangnya hidup bermakna (*meaning life*). Faktor-faktor penyebabnya antara lain tekanan yang amat berlebihan pada segi material kehidupan, kemajuan dan kecanggihan dalam cara (teknik) mewujudkan keinginan untuk memenuhi kehidupan material yang merupakan ciri utama dari zaman modern, yang ternyata harus ditebus dengan ongkos

¹ Abu Bakar Aceh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*, Cet ke-XIII, Solo: Ramadani Press, 1996, hlm. 59.

² Lihat, "*Tasawuf Di Era Modern*", Suara Merdeka, 8 Nopember 2002, hlm. 6.

yang amat mahal, yaitu hilangnya kesadaran akan makna hidup yang lebih mendalam.³

Kurang terpenuhinya kebutuhan kejiwaan (rohani) bagi manusia akan sangat berbahaya akibatnya daripada kurangnya kebutuhan material (jasmani), karena kurangnya kebutuhan kejiwaan akan menyebabkan tidak jalannya fungsi-fungsi jiwa, seperti perasaan, pikiran, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup akan berubah menjadi gangguan kejiwaan, bahkan akan berkembang lebih jauh menjadi penyakit jiwa.

Manusia sebagai makhluk sosial rohaniah seringkali kehilangan arti, makna dan tujuan serta peran dalam hidupnya. Kehilangan makna hidup akan mengganggu jiwa dan dapat mengganggu keputus-asaan, merasa tidak berharga, nekad, bunuh diri, dan tindakan fatal lainnya.⁴

Fenomena sosial tersebut menunjukkan kondisi masyarakat modern dewasa ini jauh dari mental sehat. Yang dimaksud dengan sehat seperti yang diungkapkan oleh Zakiyah Daradjat, sebagaimana dikutip Siti Sundari, yaitu : “terhindarnya seseorang dari segala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup”.⁵

Modern di pandang telah gagal memberikan kehidupan yang bermakna kepada manusia, karena itu tidak heran jika kemudian orang kembali pada agama, yang memang berfungsi antara lain untuk memberikan makna dan tujuan hidup.⁶

Munculnya buku yang bertema kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient/Spiritual Intelligence*) atau yang bernuansa spiritual yang ditulis oleh ilmuwan Barat di paruh akhir abad XX dan bahkan menjadi “trend” di Millennium III ini, adalah suatu indikasi adanya kesadaran manusia modern

³ Sulaiman al-Kumayi, *Menuju Hidup Sukses*, Semarang: Pustaka Nur, 2003, hlm. 79.

⁴ Rafiuddin, Ali Zainuddin, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat*, Jakarta: Restu Ilahi, 2004, hlm. 14-15.

⁵ Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005, hlm. 1.

⁶ Lihat, dalam kata pengantar, *Tasawuf dan Krisis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

akan pentingnya spiritual dalam kehidupan mereka. Sebab hanya dengan spiritullah manusia dapat memahami makna hidup yang sejati.⁷

Pentingnya agama dalam kehidupan dan kesehatan dapat dilihat dari batasan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 1984) yang menyatakan bahwa aspek spiritual (kerohanian/agama) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Bila sebelumnya pada tahun 1947 WHO memberikan batasan sehat hanya dari tiga aspek saja, yaitu sehat dalam arti *fisik, psikologik, dan sosial*, maka sejak tahun 1984, batasan tersebut ditambah dengan aspek spiritual, sehingga pengertian sehat seutuhnya adalah sehat yang meliputi fisik, psikologik, sosial, dan spiritual (*bio, psiko, sosial-spiritual*).

Bila dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam ajaran Islam sebagaimana tercantum dalam al-Qur'an dan al-Hadits, banyak ayat-ayat dan hadits yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya baik dari fisik (biologik), kejiwaan (psikologik), sosial dan spiritual (kerohanian/agama).⁸

Agama Islam agama *rahmatan lil 'alamin* merupakan agama yang sempurna yang sejak awal telah mengajarkan dan memberikan pedoman dalam hidup, Islam mengajarkan kepada manusia untuk mampu berpikir dan bersikap serta bertingkah laku yang paling baik dalam memenuhi kebutuhan mengejar keselamatan, kebahagiaan, ketenteraman dan kesejahteraan hidup baik di dunia maupun di akhirat nanti. Ajaran Islam mengandung banyak petunjuk dalam segala bidang kehidupan, di antaranya petunjuk tentang jalan terbaik menuju kehidupan tentram, bahagia dan diridloi Allah SWT, yaitu kehidupan beriman, bertaqwa dan berakhlak terpuji, sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surat al-Ra'd ayat : 28-29:



⁷ Sulaiman al-Kumayi, *op.cit.*, hlm. 7-9.

⁸ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, hlm. 2.

sedang sakit, yang pada gilirannya kekebalan (*imunitas*) tubuh meningkat, sehingga mempercepat proses penyembuhan.¹²

Maka tidaklah heran jika di Indonesia yang notabene penduduknya mayoritas muslim belakangan banyak bermunculan sejumlah majlis dzikir yang digelar di masjid-masjid, lapangan atau stadion. Dzikir terasa semakin menjadi kebutuhan batin umat Islam di tanah air.

Dari fenomena inilah muncul Majelis Dzikir Al-Khidiriyyah yang dipimpin oleh Ustadz Musthofa Bisri, di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis Kabupaten Indramayu-Jawa Barat yang menawarkan metode “*dzikir musabba’at al-‘asyr*” untuk mencari kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah SWT, yang nantinya akan tercapai ketenteraman hidup, dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Karena itulah para jamaah Majelis Dzikir al-Khidiriyyah senantiasa istiqomah membaca dzikir tersebut.

Berdasarkan deskripsi itulah penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian karya ilmiah yang berjudul “*Dzikir Musabba’at al-‘Asyr dan Kesehatan Mental*” (Study Analisis Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis Kabupaten Indramayu)”).

B. Penegasan Judul

Agar dapat memberikan pemahaman yang tepat dan terarah serta untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan judul skripsi ini, maka penulis merasa perlu untuk mengemukakan makna dan maksud kata-kata dalam judul tersebut, sekaligus membeberkan batasan-batasan istilah agar dapat dipahami secara konkret dan lebih operasional. Adapun penjelasan dari istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Dzikir

Dzikir secara bahasa berarti menyebut, mengingat, dan peringatan, yang secara istilah berarti mengingat Allah dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya dengan puji-pujian dan sifat yang sempurna yang

¹² Dadang Hawari, *Op cit, hlm, ix*

menunjukkan kebesaran dan kesempurnaan-Nya. Diantaranya adalah membaca al-Qur'an, bertasbih (*subhanallah*), tahmid (*alhamdulillah*), tahlil (*laa ilaaha illallah*), takbir (*allahuakbar*), hawqola (*laa hawla walaa quwwata illa billah*), hasbalah (*hasbiyallah*), basmalah (*bismillahirrahmanirrahim*), dan doa-doa ma'tsur yaitu doa-doa yang diterima dari Nabi saw, ataupun dengan menyebut asma-asma Allah.¹³

2. Musabba'at al-'Asyr

Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* secara bahasa berarti “Tujuh-tujuh yang sepuluh”¹⁴. Abu Thalib al-Makki menyebutnya “*Musabba'at Yang Sepuluh*”¹⁵. Sedangkan menurut istilah dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah: sepuluh (10) doa yang merupakan rangkaian dari bacaan, surat-surat pendek (*al-Fatihah*, *al-Naas*, *al-Falaq*, *al-Ikhlas*, *al-Kafirun*, dan ayat *Kursyi*), bacaan *tasbih*, *tahlil*, *tahmid* dan *tamjid*, *shalawat* atas Nabi, *istighfar* untuk diri sendiri, kedua orang tua, kaum *muslimin wal muslimat* serta doa untuk mencari kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah SWT, yang masing-masing dari doa/bacaan tersebut dibaca tujuh (7) kali.¹⁶

Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah sepuluh bagian (bacaan atau doa) yang dinisbatkan pada Syaikh Ibrahim Attaimi. Syaikh Ibrahim Attaimi mengatakan: “Barang siapa yang membaca sepuluh doa/wirid yang telah dihadiahkan Nabi Khidir kepada Ibrahim Attaimi dan diwasiatkan untuk dibaca pada pagi dan sore hari, maka ia telah sempurnalah keutamaan ibadahnya”. Diriwayatkan dari Syaikh Kharraj

¹³ M. Ali Chasan Umar, *Khasiat dan Fadlilah Asmaul Husna*, Semarang: Toha Putra, 1979, hlm. 10.

¹⁴ Al-Ghazali, *Ihya'ulumiddin*, jilid 1, Cet ke-4, Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapore, 1998, hlm. 999-1001

¹⁵ Wan Ahmad Bin Mohd. Zain Al-Fathani, tejmh Wan Mohd Shagir Abdullah, *Bada-I'uz Zuhur Segugus Bunga Nan Indah*, jilid 1, Khazanah Fathaniyah Press, Cet-ke 1, Kuala Lumpur, 1997:121

¹⁶ Al-Ghazali, *Loc cit.*

bin Wabrah ra. Dia termasuk Wali Abdal¹⁷ (dibawah satu tingkat dari Wali Qutb) dari negeri Syam (Syiria).¹⁸

3. Kesehatan Mental

Yaitu terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.¹⁹

C. Pokok Permasalahan

Untuk memberikan batasan-batasan pada skripsi ini, penulis membuat rumusan masalah yang akan dijadikan sebagai penuntun langkah-langkah pada bab-bab berikutnya. Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penulisan skripsi ini dapat penulis formulasikan sebagai berikut :

1. Bagaimana konsep dzikir *Musabba'at al-'Asyr* di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah Desa Mekarjati, Kecamatan Haurgeulis?
2. Bagaimana hubungan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dengan kesehatan mental?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Dengan pokok permasalahan di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui konsep Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah Desa Mekarjati, Kecamatan Haurgeulis.
2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dengan kesehatan mental.

Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

¹⁷ Al-Abdal: ialah orang-orang shalih yang selalu ada di dunia ini. Bila ada yang meninggal, maka digantikan oleh Allah SWT. Dengan yang lainnya. (al-Ghazali, Ihya, Loc cit)

¹⁸ Nn, *Biografi Khidir (sejarah riwayat hidup baginda Khidir As)*, t.tp, Kediri, t.th, hlm, 258

¹⁹ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984, hlm. 4.

1. Bagi penulis

Dapat memberikan atau menambah wawasan dan pengalaman tentang dunia tasawuf dalam hal ini adalah Majelis Dzikir al-Khidiriyyah.

2. Bagi masyarakat umum

Dapat memberikan solusi dalam mencari ketenteraman dan kebahagiaan hidup yang hakiki dengan ber-*taqarrub ilallah* lewat dunia tasawuf.

3. Untuk menambah khazanah kepastakaan, khususnya pada ilmu ke-Ushuluddin-an Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.

E. Tinjauan Pustaka

Kajian/tinjauan pustaka adalah suatu istilah untuk mengkaji, menelaah bahan atau literatur kepastakaan (*literature review*). Bentuk kegiatannya yaitu memaparkan dan mendeskripsikan pengetahuan, argumen, dalih konsep (ketentuan-ketentuan yang pernah diungkapkan dan dikemukakan oleh peneliti sebelumnya), yang terkait dengan objek masalah yang hendak dibahas, yaitu : Dzikir Musabba'at al-'Asyr dan Kesehatan Mental (Studi Analisis Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis). Beberapa karya itu antara lain :

Zakiah Daradjat dalam bukunya *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Dalam buku ini dipaparkan mengenai agama sebagai terapi terhadap gangguan jiwa, peranan agama dalam pembinaan mental, serta fungsi agama dalam kehidupan manusia.

Dalam buku yang berjudul *Doa Menunjang Semangat Hidup* (1994), Zakiah juga banyak mengupas pengaruh doa bagi kesehatan mental dan semangat hidup, beliau berpendapat bahwa doa sangat berperan bagi ketenteraman batin. Dengan berdoa kita memupuk rasa optimis. Lebih jauh lagi doa mempunyai manfaat bagi pembinaan dan peningkatan semangat hidup.

Rafiuddin dan Ali Zaenuddin dalam bukunya *Terapi Kesehatan Jiwa melalui Ibadah Shalat*. Dalam buku tersebut dijelaskan bahwa kurangnya kebutuhan kejiwaan (rohani) bagi manusia akan sangat berbahaya akibatnya daripada kurangnya kebutuhan jasmani, karena kurangnya kebutuhan rohani

akan menyebabkan tidak berjalannya fungsi-fungsi jiwa, seperti perasaan, pikiran, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup, akan berubah menjadi gangguan kejiwaan, bahkan akan berkembang lebih jauh menjadi penyakit jiwa.

Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, dalam bukunya *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, buku ini banyak membahas tentang psikologi manusia yang dilihat dari sudut pandang islam (dari mulai teori-teori psikologi dengan berbagai alirannya, cabang-cabang psikologi dan konsep kesehatan mental, yang kesemuanya dikaji dari sudut pandang islam, sehingga lebih banyak terfokus pada perilaku spiritual dan religius), yang mana menurut mereka bahwa diskursus psikologi Barat kontemporer yang berkembang selama ini mengalami proses keterasingan (*alienation*). Hal ini dapat dipahami, sebab kehadirannya dilatarbelakangi oleh dominasi pola kehidupan modern yang materialistik dan hedonistik. Jadi menurut mereka kehadiran psikologi yang bernuansa agama (baca: islam), merupakan reaksi positif bagi serangkaian upaya pengembangan wacana psikologi.

Sampai sejauh ini, kajian tentang agama dalam kehidupan amatlah banyak, Dadang Hawari misalnya menulis buku *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis* (1997). Karya ini banyak mengupas tentang peranan doa dan dzikir bagi kesembuhan para pasiennya, doa dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan seseorang. Lebih lanjut kata Dadang Hawari bila dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapiotik yang mendalam. Psikoreligius terapi ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan *psikoterapi psikiatri*.

M. Afif Anshori, menulis buku *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa : Solusi Tasawuf atas Problema Manusia Modern* (2003), fokus karya ini mencoba melakukan studi terhadap dzikir dalam tarekat yang merupakan esensi tasawuf dengan pendekatan melalui psikologi agama. Studi dilakukan karena berdasarkan pengamatan lapangan, juga penelitian dari beberapa pakar membuktikan bahwa orang yang konsisten dalam berdzikir ternyata mampu

mengatasi problema-problema kehidupan baik personal maupun sosial, sehingga nampak kehidupan mereka tenang dan bahagia.

Teungku Hasbi Ash-Shiddieqy, dalam bukunya *Pedoman Dzikir dan Doa*, banyak mengupas tentang pengertian dzikir, macam-macam dzikir, hukum dan kedudukan dzikir, serta keutamaan (fadhilah) dan manfaat dzikir.

Hal yang sama juga dibahas oleh *Hujjatul islam* al-Imam Abu Hamid al-Ghazali, dengan karya monumentalnya *Ihya'ulumiddin*, jilid 1, kitab *Adzkar*. Tetapi di dalam karya al-Ghazali ini pembahasan tentang dzikir dan doa sangatlah luas, karena pembahasannya di tinjau dari syariat (ilmu fiqih) dan tasawwuf. Dalam salah satu bagian dari kitab *Adzkar* yaitu kitab *Tartibul Aurad wa Tafshil Ihya'al-Lail* (kitab susunan wirid dan uraian menghidupkan malam), bab pertama: tentang keutamaan wirid, tata tertib dan hukumnya. Dalam bab ini al-Ghazali menjelaskan tentang bilangan wirid dan susunannya, diantaranya adalah dzikir yang diulang-ulang, yaitu sekurang-kurangnya diulangi tiap-tiap daripadanya tiga kali atau tujuh kali. Dan sebanyak-banyaknya, seratus kali atau tujuh puluh kali dan yang sedang, ialah sepuluh kali. Dalam bab ini juga dibahas tentang dzikir *Musabba'at al-'Asyr* (tujuh-tujuh yang sepuluh) yaitu: sepuluh bagian (doa/bacaan) yang merupakan rangkaian dari bacaan surat-surat pendek (*al-Fatihah, al-Naas, al-Falaq, al-Ihlas, al-Kaafirun dan Ayat Kursyi*), kemudian bacaan *tasbih, tahmid, tahlil, tamjid, shalawat* atas Nabi, *istighfar* untuk diri sendiri, kedua orang tua, kaum muslimin dan muslimat, mukminin dan mukminat, serta doa untuk meminta kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah SWT, yang masing-masing dari doa atau bacaan tersebut dibaca sebanyak tujuh kali. Buku inilah yang menjadi sumber data sekunder yang paling pokok, yang dijadikan acuan oleh penulis dalam karya ilmiah ini.

Perumpamaan bagi orang yang mengingat Allah (berdzikir) dengan orang tidak mengingat Allah, kata Nabi saw bagaikan orang yang mati dengan orang yang hidup, karena itu Nabi berpesan agar lidah kita senantiasa dibasahi karena dzikir kepada Allah SWT.

Terhadap kaum yang berdiri, berkumpul, bersila seraya berdzikir, maka pada kaum yang demikian itu akan dikelilingi malaikat, dipenuhi dengan rahmat, diturunkan kepada mereka ketenangan, ketenteraman dan kebahagiaan hidup, dan mereka termasuk golongan yang kelak disebut-sebut akan berada di sisi Allah SWT.

Dari uraian singkat di atas, penulis berharap mudah-mudahan adanya fenomena spiritualitas yang dialami manusia modern belakangan ini akan mengarah pada hal-hal yang bersifat positif, sehingga manusia benar-benar mencapai ketenteraman batin, dan kebahagiaan hidup serta menjadi pribadi *holistik*, bahagia dunia dan akhirat. Berangkat dari fenomena tersebut penulis sangat tertarik untuk mengadakan penelitian karya ilmiah pada Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis Kabupaten Indramayu, dengan judul *Dzikir Musabba'at al-'Asyr dan Kesehatan Mental*.

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tahapan-tahapan guna menyelesaikan penelitian sebagai berikut :

1. Sumber Data

Dalam tahapan pengumpulan data, penulis berusaha mengumpulkan data valid yang berkaitan dengan Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah. Adapun sumber data berasal dari :

a. Sumber Data Primer

Yaitu sumber data yang didapat secara langsung melalui wawancara dengan pengasuh dan jamaah Majelis Dzikir al-Khidiriyyah. Teknik wawancara merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data, di mana peneliti mendapat keterangan secara lisan dengan berinteraksi langsung bersama Ustadz Musthofa Bisri (Pengasuh dari Majelis Dzikir al-Khidiriyyah) di kediaman beliau.

b. Sumber Data Sekunder

Yaitu sumber data yang diperoleh dari buku-buku dan data-data yang menunjang dan berkaitan dengan pembahasan pada penelitian ini,

di antaranya yaitu : *Peranan Agama dan Kesehatan Mental* (Zakiyah Daradjat), *Kesehatan Mental Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Zakiyah Daradjat), *Dzikir Demi Kesehatan Jiwa* (M. Afif Anshori), *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir) *Analisa Dzikir dan Doa* (M. Amin Aziz dan Tirmidzi Abdul Majid), *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat* (Rafiuddin dan Alim Zaenuddin), *Doa dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Dadang Hawari), *Berdzikir dan Sehat ala Ustadz H. Haryono* (In'amuzzahidin M. dan Nurul Wahyu A.), *Ihya'ulumiddin* (al-Ghazali), *Pedoman Dzikir dan Doa* (Hasbi Ash-Shiddieqey) dan dan karya ilmiah lain yang berhubungan dengan tema di atas.

2. Pengumpulan Data

a. Metode Interview

Yaitu suatu percakapan tanya jawab secara lisan antara dua orang atau lebih yang duduk bertatap muka dan diarahkan pada suatu masalah tertentu.²⁰ Metode ini digunakan untuk menggali dan mengumpulkan data, dimana penulis mendapatkan keterangan langsung (berinteraksi) bersama Ustadz Musthofa Bisri selaku guru di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah dan para jamaahnya, serta pengaruh dzikir *Musabba'at al-'Asyr* bagi kesehatan mental mereka.

b. Metode Observasi

Metode observasi adalah suatu bentuk penelitian di mana manusia menyelidiki, mengamati terhadap objek yang diselidiki secara langsung, dengan tujuan tertentu, misalnya dalam menentukan bahan mengenai aspek tingkah laku manusia, mengenai gejala alam, ataupun mengenai proses perubahan sesuatu yang nampak.²¹ Dalam melakukan observasi, penulis menerapkan observasi langsung terhadap fenomena

165 ²⁰ Winarko Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: CV. Tarsito, 1994, hlm.

²¹ Ibid, hlm. 144.

yang diselidiki, meliputi kondisi umum Majelis Dzikir Al-Khidiriyyah dan proses praktek serta aktivitas dzikir para jamaahnya.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku/kitab, surat kabar, majalah dan dokumen-dokumen lain yang berhubungan dengan tema pembahasan di atas. Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data tentang keadaan yang ada di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis.

d. Metode Angket/ Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam hal ini peneliti menggunakan jenis kuesioner tertutup, yaitu pertanyaan yang sudah disediakan jawabannya, responden tinggal memilih.²²

Pada penelitian ini penulis mengedarkan angket kepada para jamaah majlis dzikir al-Khidiriyyah yang di jadikan responden oleh peneliti, ini dilakukan untuk mencari data tentang sejauh mana hubungan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dengan kesehatan mental para jamaah di majlis dzikir tersebut.

e. Metode Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian. Sementara sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dari populasi yang ada itu peneliti mengambil semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian.²³

Populasi yang dimaksud adalah semua jamaah al-Khidiriyyah yang aktif dzikir bersama dalam tiap minggunya, sekitar 100 orang lebih. Menurut Suharsimi Arikunto, apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, akan tetapi jika subjeknya lebih dari

²² Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Peneliti Suatu Pendekatan Praktek*, Cet XI, Rineka Cipta, Jakarta: 1998, hlm, 140-141.

²³ *Ibid.*, hlm, 115-117.

100 dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih.²⁴ Dalam hal ini peneliti mengambil sampel jamaah al-Khidiriyyah yang aktif sebanyak 25 orang atau 25% dari jumlah populasi yang ada.

3. Analisa Data

a. Analisa Kualitatif

Analisa kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²⁵ Analisis kualitatif ini berfungsi menganalisa data-data yang diperoleh langsung dari wawancara dengan ustadz Musthofa Bisri, dari keterangan yang diperoleh, penulis akan memberikan gambaran tentang *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* yang dipakai dalam Majelis Dzikir al-Khidiriyyah dan hubungannya dengan kesehatan, baik secara fisik maupun secara psikis. Metodologi penelitian ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab masalah yang sedang dihadapi pada situasi sekarang tentang hubungan dzikir bagi kesehatan mental. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, dalam hal ini penulis menggunakan analisis kualitatif, dengan menggunakan cara berfikir induktif, yaitu proses berfikir yang berangkat dari fakta-fakta khusus dimana peristiwa yang kongkret itu ditarik generalisasi untuk kemudian diambil kesimpulan yang bersifat umum.²⁶ yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena.

b. Analisis Fenomenologis

Analisis fenomenologis merupakan suatu metode untuk memandang suatu gejala sebagaimana adanya, sebelum menyatakan suatu kesimpulan.²⁷ Penelitian dalam pandangan fenomenologi

²⁴ *Ibid.*, hlm, 120.

²⁵ Lexy J. Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosda Karya, 1996, hlm. 3.

²⁶ Suharsimi Arikunto, *op.cit*, hlm, 117

²⁷ *Ensiklopedi Indonesia Edisi Khusus 2*, CES HAM, Jakarta: PT. Ikhtiar Baru Van Hoeve, t.th., hlm. 98.

berusaha memahami arti peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang yang biasa dalam situasi-situasi tertentu.²⁸

G. Sistematika Penulisan

Secara garis besar, penulisan skripsi ini menggunakan sistematika sebagai berikut :

Bab pertama, ini merupakan pembukaan dalam skripsi yang isinya terdiri dari latar belakang masalah, penegasan judul, pokok permasalahan, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

Bab ke dua, ini merupakan landasan teori penelitian. Bab ini membawa gambaran umum tentang dzikir dan kesehatan mental yang diuraikan ke dalam sub-bab yaitu dzikir, yang menjelaskan tentang pengertian dzikir, macam-macam dzikir, keutamaan dan manfaat dzikir, dzikir dan tarekat Dalam sub-bab selanjutnya dijelaskan tentang kesehatan mental yang meliputi: pengertian kesehatan mental, faktor penyebab gangguan mental, dan kriteria mental sehat, teori-teori ini merupakan tinjauan umum kepustakaan yang akan menjadi pijakan dalam analisis nanti, data teori secara umum dan rinci akan dibahas dalam bab berikutnya.

Bab ke tiga, merupakan pemaparan dari data penelitian penulis di lapangan. Data ini nantinya akan dianalisis dalam bab berikutnya. Data-data tersebut di antaranya tentang kondisi geografis desa Mekarjati, biografi pengasuh, sejarah dan perkembangan Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Desa Mekarjati Kecamatan Haurgeulis, dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, praktek pelaksanaan Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* di Majelis Dzikir al-Khidiriyyah dan kesehatan mental dalam dzikir *Musabba'at al-'Asyr*. Data-data ini merupakan fokus kajian yang kemudian akan dibahas dalam bab berikutnya.

Bab ke empat, bab ini merupakan pembahasan atau analisis atas data-data yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya. Apakah data itu sesuai dengan landasan teori atau tidak. Pembahasan ini meliputi: Hubungan antara

²⁸ Lexy J. Moeleong, *op.cit.*, hlm. 9.

dzikir Musabba'at al-'Asyr dengan kesehatan mental serta efektifitas dzikir *Musabba'at al-'Asyr* bagi kesehatan mental.

Bab ke lima, merupakan bab terakhir dari proses sebuah penulisan skripsi yang tetap berpijak pada bab-bab sebelumnya yang berisi kesimpulan, saran-saran dan penutup.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, perkataan dzikir berakar pada kata *ذَكَرَ، يَذْكُرُ، ذِكْرًا* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan ingatan. Di dalam *Ensiklopedi Islam* menjelaskan bahwa istilah dzikir memiliki multi interpretasi, di antara pengertian-pengertian dzikir adalah *menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, atau mengerti perbuatan baik*.¹ Dalam kehidupan manusia unsur "ingat" ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, *dzikir* (ingatan) sebagai suatu "daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian atau tanggapan-tanggapan kita."²

Sedangkan dzikir dalam arti menyebut Nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasanya disebut *wirid atau aurad*. Dan amalan ini termasuk ibadah murni (*mahdhah*), yaitu ibadah yang langsung berhubungan dengan Allah SWT. Sebagai ibadah *Mahdhah* maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah, yaitu harus *ma'tsur* (ada contoh atau perintah dari Rasulullah Saw).

Secara terminologi definisi dzikir banyak sekali. *Ensiklopedi Nasional Indonesia* menjelaskan dzikir adalah ingat kepada Allah dengan menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha Sucian-Nya, ke-Maha ke-Terpujian-Nya dan ke-Maha Besaran-Nya. Dzikir merupakan sikap batin yang bisa diungkapkan melalui ucapan Tahlil (*La Ilaha illa Allah*, Artinya, Tiada Tuhan Selain Allah), Tasbih (*Subhana Allah*, Artinya Maha Suci Allah),

¹ In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, Semarang: Syifa Press, 2006, hlm. 7

² M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2003, hlm, 16

Tahmid (*Alhamdulillah*, Artinya Segala Puji Bagi Allah), dan Takbir (*Allahu Akbar*, Artinya Allah Maha Besar).

Dalam *Shorter Ensiklopedi of Islam*, disebutkan, *Dhikr in the mind (bi'l kalb) mean remembrance and with tongue (bi'l Lisan) mentioning relating then, as ardegiuous technical term (pronoun dzikr) the glorifying of Allah with certain fixed phases repeated in a ritual order, either alone or in the mind, with peculiar breathings and physical movement*. Maksudnya, dzikir dalam hati (*bi al-qolb*) dan dengan lisan (*bi al-lisan*) adalah penyebut, dimana keduanya berhubungan, sebagai cara yang khusus, penyembahan kepada Allah dengan bentuk tertentu yang pasti, diajarkan dalam suatu perintah agama, bisa keras bisa dalam hati, dengan pernafasan khusus dan gerakan jasmani.³

Sedangkan menurut Aboe Bakar Atjeh, dalam bukunya *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*. Dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah, atau mengingat Allah dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Allah dengan memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁴

Dzikir sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya, memungkinkan kita untuk memecahkan problem-problem baru yang kita hadapi, juga sangat membantu kita dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi dan menerima realitas baru. Namun dalam pengertian disini, pengertian yang dimaksud adalah "*Dzikir Allah*", atau mengingat Allah.⁵

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya di lakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Artinya kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim sebaiknya jangan sampai melupakan Allah SWT. Dimanapun seorang muslim berada, sebaiknya selalu ingat

³ In'amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, Op. cit, hlm, 7- 8

⁴ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian tentang Mistik*, Cet ke-III, Ramadhani, Solo, 1996, hlm, 276

⁵ M. Afif Anshori, *loc.cit.*

kepada Allah SWT sehingga akan menimbulkan cinta beramal saleh kepada Allah SWT, serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Bagi seorang sufi, Syaikh Abu ‘Ali al-Daqaq, dzikir merupakan tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah SWT, ia adalah landasan tarekat (Thariqah) itu sendiri. Dan tidak seorangpun dapat mencapai Allah SWT, kecuali terus menerus berdzikir kepada Allah.⁶

Teungku Hasbie Ash Shiddiqie dalam bukunya *Pedoman Dzikir dan Doa*, menjelaskan, dzikir adalah menyebut Allah dengan membaca tasbih (*subhanallah*), membaca tahlil (*la ilaha illallahu*), membaca tahmid (*alhamdulillah*), membaca taqdis (*quddusun*), membaca takbir (*allahuakbar*), membaca hauqolah (*la hawla wala quwwata illa billahi*), membaca hasbalah (*hasbiyallahu*), membaca basmalah (*bismillahirrahmanirrahim*), membaca *al-qur’an al majid* dan membaca doa-doa yang *ma’tsur*, yaitu doa yang diterima dari Nabi Saw.⁷

Dari pengertian di atas, masih banyak lagi pengertian dzikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagaimana yang dijelaskan oleh hadits-hadits Nabi tentang dzikir yang mencakup do’a, mengucapkan asma al-husna, membaca al-Qur’an, *tasbih* (mensucikan Allah), *tahmid* (memuji Allah), *takbir* (mengagungkan Allah), *tahlil* (meng-Esakan Allah), *istighfar* (memohon ampunan kepada Allah), *hawqolah* (mengakui kelemahan diri).

Dari sekian formulasi dzikir yang ada tersebutlah dzikir *Musabba’at al-‘Asyr* dan dzikir inilah yang akan menjadi pokok kajian dalam pembahasan skripsi ini. Dimana dzikir tersebut mulai dipraktekkan dan dikembangkan oleh Majelis Dzikir al-Khidiriyyah di Dusun Cipedang Bunder Mekarjati, dibawah pimpinan ustadz Musthofa Bisri, karena beliaulah yang mendapat ijazah dari gurunya yaitu ustadz Lutfan Ibnu

⁶ In’amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, Loc Cit.

⁷ Teungku Hasbi Ash-Shiddieqiy, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Bulan Bintang, Jakarta, Cet ke-IX, 1990, hlm, 36

Badari, pengasuh Pondok Pesantren Nurul Badri yang beralamat di Jl. Curah Keris Grati Pasuruan sekitar tahun 2000 yang lampau.

2. Macam-macam dzikir

Secara umum dzikir dibagi menjadi dua macam, yaitu dzikir dengan hati dan dzikir dengan lisan. Masing-masing dari keduanya terbagi pada dua arti, yaitu:

- 1) Dzikir dari arti ingat dari yang tadinya lupa
- 2) Dzikir dalam arti kekal ingatannya

Sedangkan yang dimaksud dengan dzikir lisan dan hati adalah sebagai berikut:

- 1) Dzikir dengan lisan berarti menyebut Nama Allah, berulang-ulang kali, sifat-sifat-Nya berulang-ulang kali pula atau pujian-pujian kepada-Nya. Untuk dapat kekal dan senantiasa melakukannya, hendaknya dibiasakan atau dilaksanakan berkali-kali atau berulang-ulang kali.
- 2) Dzikir kepada Allah dengan hati, ialah menghadirkan kebesaran dan keagungan Allah di dalam diri dan jiwanya sendiri sehingga mendarah daging.

Kerjasama antara *lisan* (lidah) dan *qalb* (hati) dalam hal dzikir ini sangatlah baik, sebab bilamana seseorang telah mengamalkan dan melakukan dengan disiplin, dengan sendirinya akan meningkat menjadi dzikir a'dha'a, artinya seluruh badannya akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah. Bagi seorang yang hatinya telah bening dan jernih akan dapat mengontrol anggota badannya untuk tetap disiplin, ucapannya akan sesuai dengan perbuatannya, lahiriyahnya akan sesuai dengan batiniyyahnya.⁸

Imam Nawawi berkata, “zikir dilakukan dengan lisan dan hati secara bersama-sama. Kalau hanya salah satu saja yang berdzikir, maka dzikir hati lebih utama. Seseorang tidak boleh meninggalkan dzikir lisan hanya

⁸ .Moh Saefullah al-Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf*, Terbit Terang, Surabaya, 1978, hlm, 193-194

karena takut riya. Berdzikirlah dengan keduanya dan niatkan hanya mencari ridha Allah semata. Suatu hari saya mengunjungi Al-Fadhil untuk menanyakan orang yang meninggalkan amal perbuatan karena takut riya dihadapan manusia. Beliau menjawab, ”kalau seseorang menyempatkan diri memperhatikan tanggapan orang lain padanya, berhati-hati atas persangkaan jelek mereka, maka pintu-pintu kebaikan tidak terbuka lebar untuknya. Ia telah menghilangkan bagian agama yang sangat vital. Ini bukan jalan yang ditempuh orang-orang bijak”.⁹

Hal ini dengan simpel dan sederhana di sampaikan Syaikh Ibnu Athaillah ra. Beliau berkata : ”janganlah engkau tinggalkan dzikir semata-mata karena tidak adanya kehadiran hatimu bersama Allah di dalamnya. Sebab kelalaian hatimu (kepada Allah) tanpa adanya dzikir adalah lebih berbahaya daripada kelalaian hatimu di dalam dzikir. Barangkali Allah akan mengangkatmu dari dzikir yang lalai menuju dzikir dengan sadar, dari dzikir yang sadar menuju dzikir yang hadir, dari dzikir yang hadir kepada dzikir dengan hilangnya selain dzikir yang di-dzikiri.” Dan yang demikian itu sekali-kali tidak sukar bagi Allah”. QS:14/20.¹⁰

Menurut ahli tashawwuf, dzikir itu terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1) *Dzikir lisan* atau disebut juga *dzikir nafi isbat*, yaitu ucapan *La Ilaaha Illallah*. Pada kalimat ini terdapat hal yang menafikan yang lain dari Allah dan mengisbatkan Allah.
Dzikir nafi isbat ini dapat juga disebut dzikir yang nyata karena ia diucapkan dengan lisan secara nyata, baik dzikir bersama-sama maupun dzikir sendirian.
- 2) *Dzikir qalbu* atau hati, disebut juga dzikir: Asal dan kebesaran, ucapannya Allah, Allah. *Dzikir qalb* ini dapat juga disebut *dzikir ismu dzat* karena ia langsung berdzikir dengan menyebut nama Dzat.

⁹ Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Misykat (PT. Mizan Publika), Jakarta, 2004, hlm, 78-79.

¹⁰ Muh Luthfi Ghozali, *Percikan Samudra Hikam*, jilid 1, ABSHOR, Semarang, 2006, hlm, 183-184

- 3) *Dzikir sir* atau rahasia, disebut juga dzikir isyarat dan nafas, yaitu berbunyi : Hu, Hu. Dzikir ini adalah makanan utama *sir* (rahasia). Oleh karena itu ia bersifat rahasia, maka tidaklah sanggup lidah menguraikannya, tidak ada kata-kata yang dapat melukiskannya.¹¹

3. Keutamaan dan manfaat dzikir

Seandainya tidak ayat al-Qur'an atau hadits Nabi yang menerangkan tentang dzikrullah, maka dzikir yang hakiki kepada Yang Maha Pemberi nikmat ini tetaplah sangat penting. Sebab, kita adalah hamba-Nya, maka kita harus selalu mengingat-Nya jangan sampai melalaikan-Nya. Dialah Yang Maha Pemberi yang telah memberi nikmat dan kebaikan yang tidak terhitung banyaknya tanpa batas waktu. Karena itu, berdzikir kepada Allah dan mensyukuri karunia-Nya merupakan sesuatu yang fitrah bagi seorang hamba, sebagaimana disebutkan dalam syair:

*Tuhan yang telah berkorban di dunia ini
Mulialah orang-orang yang selalu mengingat-Nya setiap saat*¹²

Suatu ketika, Rasulullah Saw bersabda :

عن انس رض الله عنه ان رسول الله صلعم قال: إذمرتم برياض الجنة فارتعوا قالوا ومارياض الجنة قال: حلق الذكر (أخرجه أحمد والترمذي)

“Apabila kalian melewati taman surga (Riyadl al-Jannah), maka senanglah kalian, kemudian para sahabat bertanya : apakah taman surga itu ya Rasulullah?. Nabi menjawab : lingkaran dzikir (majlis dzikir).

Sesungguhnya Allah mempunyai kendaraan malaikat yang selalu mencari majlis dzikir ketika malaikat itu mendatangi mereka, maka malaikat ini kan mengitari mereka dan memberi rahmat.

Dalam sebuah riwayat Shahih Muslim juga dikatakan, bahwa rasulullah Saw bersabda ;

¹¹ Moh Saefullah al-Aziz, *Op.cit*, hlm, 194 -195

¹².Maulana Moh. Zakariyya al-Kandahlawi, *Fadhilah Amal*, Yogyakarta: Ash-Shaaf, 2003, hlm, 357

رسول الله صلعم قال: لا يقعد قوم يذكرون الله إلا حفتهم الملائكة وغشيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده (أخرجه ابن أبي شيبة واحمد ومسلم والترمذى وابن ماجه)

“Tidak ada suatu kaum yang duduk dan berdzikir kepada Allah Swt, kecuali malaikat mengelilingi mereka dan memberi rahmat dan menurunkan ketenangan kepada mereka, serta Allah Swt, akan menyebut mereka termasuk dalam orang-orang yang ada di sisi Allah Swt.”¹³

Dzikir juga menumbuh-suburkan rahmat Allah, dan menghapus dosa-dosa kecil. Keterangan ini kita dapati dalam QS. al-Ahzab : 33: 43. Dalam ayat tersebut, Allah menegaskan akan melimpahkan rahmatnya kepada orang-orang yang berdzikir, dan malaikat juga memohon kepada-Nya, supaya dosa-dosa orang yang berdzikir diampuni dan dikeluarkan dari kehidupan gelap (tanpa cahaya), kepada kehidupan yang penuh cahaya (*nur*) Nya.

Penegasan Allah tersebut menunjukkan, adanya perlakuan khusus Allah SWT dan para malaikat kepada orang-orang yang banyak berdzikir. Perlakuan khusus tersebut, diberikan oleh Allah dan para malaikat, sebagai suatu petunjuk bahwa kegiatan *dzikrullah*, merupakan suatu ibadah wajib yang memiliki kekhususan tersendiri, dibandingkan dengan ibadah-ibadah yang lain, dan karenanya kepada pelaksanaan ibadah tersebut, akan diberikan berbagai keutamaan.¹⁴

a. *Fadhilah* (keutamaan) Dzikir

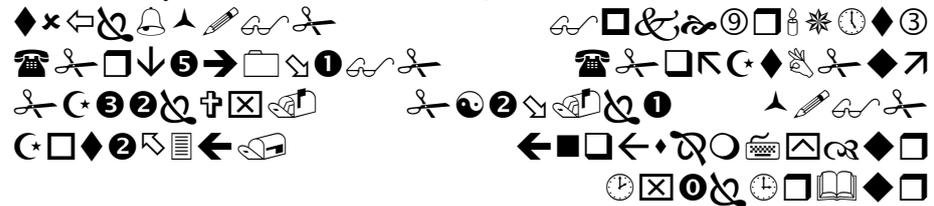
Di dalam al-Qur’an banyak sekali ayat-ayat yang menyuruh kita untuk berdzikir kepada Allah atau menganjurkan orang supaya berdzikir dan menyatakan tentang keutamaan berdzikir kepada Allah. Demikian pula dengan hadits-hadits Nabi Saw, atsar sahabat dan Tabi’in tentang keutamaan berdzikir kepada Allah.¹⁵

¹³ In’amuzzahidin Masyhudi, Nurul Wahyu, *Op.cit*, hlm, 17

¹⁴ M. Amin, Aziz, Tirmidzi Abdul Majid, *Analisa Zikir dan Doa*, Jakarta, Pinbuk Press, 2004, hlm. 19-21.

¹⁵ Moh. Saefullah, al-‘Aziz, *Op.cit*, hlm. 180

Diantaranya adalah firman Allah QS. al-Ahzab: 41-42:



Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama Allah), dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang”.

Dalam QS. ar-Ra’d: 28 Allah juga berfirman:



Artinya: “orang-orang yang beriman hatinya menjadi tentram karena mengingat Allah, ketahuilah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”¹⁶

Dzikrullah adalah amalan yang sangat tinggi nilainya dan sangat mulia dalam pandangan Allah. Dzikrullah juga menjadi pembeda antara orang yang dikasihi oleh Allah dan orang yang dibenci-Nya. Sebagaimana dikisahkan bahwa : “Nabi Musa As, bertanya : “Ya Allah bagaimana cara mengetahui perbedaan antara kekasih-Mu dengan kebencian-Mu?. Jawab Allah : ” Hai Musa bagi kekasih-Ku ada dua tanda bukti, yaitu:

- 1) Mudah berdzikir kepada-Ku, sehingga akupun dzikir kepadanya di alam malakut langit – bumi.
- 2) Terpelihara dari segala yang haram dan kemarahan-Ku, sehingga ia selamat dari siksa dan marah-Ku.

Demikian pula bagi kebencian-Ku ada tanda bukti, yaitu:

- 1) mudah lupa dzikir kepada-Ku
- 2) Mudah menuruti nafsu, sehingga terjerumus kedalam kancah kemungkar dan haram, akhirnya mereka disiksa.

Syaikh al-Faqih Abul Laits as-Samarqandi dalam kuliahnya mengatakan: “Dzikir kepada Allah adalah amal ibadah yang paling

¹⁶ Departemen Agama, *Yayasan Penyelenggara Penerjemah al-Qur’an*, PT. Tanjung Mas Inti, Semarang, 1992, hlm, 674 dan 373.

unggul, setiap ibadah di tentukan kapasitasnya (kadarnya) dan waktunya, bahkan terkadang ada yang dilarang jika tidak menepati waktunya atau melebihi ketentuan yang berlaku, tetapi dzikir kepada Allah, tiada ketentuan batas waktunya dan berapa jumlahnya.¹⁷ Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an surat al-Ahzab ayat 41.

Betapa mulianya bila seorang mampu selalu mengingat Allah dalam dzikirnya. Orang yang berdzikir akan diingat Allah, bahkan dalam diri Allah itu sendiri, sebagaimana yang disebutkan dalam hadits qudsi, bahwa Rasulullah Saw bersabda, Allah berfirman,

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلعم: يقول الله تعالى: انا عند ظن عبدي بن وانا معه إذا ذكرني. فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي. وان ذكرني في ملأ ذكرته فملأ خيرا منهم. وان تقرب إلى شبرا تقربت إليه ذراعا. وان تقرب إلى ذراعا تقربت إليه باعا وإن اتا نى يمشى اتيته هرولة (رواه أحمد والبخارى ومسلم والترمذي)

“Aku (Allah) bersama prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan bersama jika mengingat-Ku, kalau ia mengingat-Ku dalam jiwanya, maka Aku akan ingat dia dalam diri-Ku.” (HR. Syaikhani dan Tirmidzi dari Abi Hurairah)¹⁸.

Dzikir adalah cara mengingat Allah yang sebaik-baiknya. Allah akan ingat kepada orang yang ingat kepada-Nya, mengingat Allah dalam keadaan apa saja, saat berdiri, duduk, berjalan dan lain-lain. Apabila kita mengingat Allah ditengah kerumunan orang ramai, maka Allah akan mengingat kita di dalam kerumunan yang lebih baik dari mereka.

Sebuah hadits menyebutkan bahwa tanda-tanda mencintai Allah Swt adalah mencintai dzikirullah, Abu Darda ra. Berkata, “Barang siapa lidahnya senantiasa basah karena dzikir kepada Allah, ia akan masuk syurga dengan tersenyum”. Dari Abu Darda Rasulullah Saw bersabda,”

¹⁷ Moh. Saefullah, al-‘Aziz, *Op. cit*, hlm. 186-187

¹⁸ *Ibid.*, hlm. 184

عن أبي الذرءاء رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلعم : الا انبئكم بخير اعمالكم وازكاها عندمليكمكم وارفعها في درجاتكم وخير لكم من إنفاق الذهب والورق وخير لكم من ان تلقوا عدوكم فتضربوا اعناقهم ويضربوا اعناقكم ؟ قالوا : بلى . قال : ذكر الله (أخرجه أحمد والترمذى وابن ماجه)

“Maukah kamu aku beritahu tentang amal yang baik, paling mulia dan paling suci disisi Allah, dan paling tinggi derajatnya, lebih berharga dari menginfakkan emas dan perak, dan bila bertemu musuh maka kalian akan memenggal lehernya,” para sahabat bertanya, “apa itu ya Rasulullah?”, dzikir kepada Allah.” (Ahmad, Tirmidzi, Ibnu Majah)¹⁹

Setiap muslim tentu mengetahui, betapa utamanya berdzikir itu dan betapa besar manfaatnya, dzikir merupakan pekerjaan yang mulia dan sangat bermanfaat, sebagai sarana untuk mendekatkan diri pada Allah Ta’ala. Para ulama dan shalihin (orang-orang yang saleh) telah menguatkan keutamaan dzikir ini, dengan menyatakan, seorang yang dapat memadukan antara Tafakur hatinya tentang siksa, nikmat, dan kesempurnaan kekuasaan Allah, dengan sikap hati-hati (*wara’*) dari mendekati sesuatu yang haram dan syubhat serta menerima ketentuan-ketentuan-Nya, dan dzikir kepada Allah, maka sesungguhnya ia mendekati tindakan para *wali*, para *shiddikin*, dan *Muqarrabin* (orang-orang yang dekat dengan Allah).

Imam al-Qusyairi menyatakan, dzikir adalah tanda kekuasaan dan cahaya keterpautan, bukti kehendak dan tanda baik suatu permulaan sekaligus sebagai tanda kesucian keberakhiran. Dan tidak ada suatu keutamaan lain, setelah dzikir.

Segala tindakan dan sikap terpuji adalah kembali kepada dzikir. Karna sumbernya adalah dzikir. Dan suatu aktivitas yang didahului dengan dzikir termasuk perkara yang paling besar. Allah berfirman,



¹⁹ Maulana Moh. Zakariyya al-Kandahlawi, *Op cit*, hlm, 374



Artinya: “*sesungguhnya shalat itu dapat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (keutamaannya daripada ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*” (QS. al-Ankabut [29] : 45)²⁰.

Para ulama menafsirkan ”*dan sesungguhnya dzikir itu lebih besar*” dengan beberapa interpretasi sebagai berikut :

Pertama, sesungguhnya dzikir kepada Allah lebih besar dari segala sesuatu, dzikir adalah taat yang paling utama. Arti taat disini adalah menegakkan dzikir kepada-Nya, sedang dzikir adalah ketaatan dan daya ketaatan itu sendiri. *Kedua*, sesungguhnya jika kamu sekalian, kaum muslimin, ingat kepada-Nya, maka Allahpun akan ingat kepadamu, sedangkan dzikir Allah kepadamu lebih besar daripada dzikir kamu kepada-Nya. *Ketiga*, sesungguhnya dzikir kepada Allah adalah lebih besar daripada tetapnya *Fakhsya* dan *kemungkaran*. Bahkan jika dzikir dibaca secara sempurna, ia akan dapat menghilangkan segala kesalahan dan maksiyat. *Ke-empat*, sesungguhnya amal saleh, bila ingin diterima oleh Allah, harus diakhiri dengan dzikir, jika tidak diakhiri dengan dzikir dan pujian maka amal itu akan sia-sia belaka.

Dengan demikian, manakala seseorang berdzikir kepada Allah, dengan tasbih, tahlil, takbir atau berdzikir dalam keadaan sholat, berdo’a, membaca al-Qur’an atau dalam segala aktivitas hidupnya, maka Allah juga akan ingat kepadanya dengan dzikir yang lebih besar daripada dzikir yang mereka lakukan kepada Allah. Allah pun akan membanggakan itu kepada para malaikat, maka turunlah hidayah rahmat, dan maghfirah kepada sang dzakir. Ia akan diberi keistimewaan sepanjang hidupnya dan menjadi orang pilihan hingga pada hari kiamat.

Menurut Ibnul Qayyim, bahwa dzikir adalah ibadah paling mudah, namun paling agung dan utama, karena gerakan lisan adalah gerakan

²⁰ Departemen Agama, Op cit, hlm, 635

anggota tubuh yang paling ringan dan mudah. Selain itu, dzikrullah merupakan amal yang paling dapat menyelamatkan manusia dari siksa Allah . Sebagaimana sabda Rasulullah SAW, yang diriwayatkan Ibn Abi Syaybah dan Thabrani dengan isnad hasan:

عن معاذ بن جبل قال: قال رسول الله صلعم: ما عمل آدمي عملا انجى له من عذاب القبر من ذكر الله (أخرجه أحمد)

“Tidak ada amal yang dapat dilakukan oleh anak adam (manusia) untuk menyelamatkannya dari siksa kubur, kecuali berdzikir kepada Allah.”

Dan dengan dzikir pula, hati dapat menjadi mengkilap, menjadi bersih dari segala kotoran.

إن لكل شيء صفاة وان صفاة القلوب ذكرالله

“Sesungguhnya bagi tiap-tiap segala sesuatu ada pengkilap (sikat/pembersihnya). Dan sesungguhnya pengkilap/pembersih kalbu adalah dzikrullah...”

Hati manusia dapat berkarat- kata Ibnul Qayyim-karena dua hal, yaitu : lalai dan dosa. Dan cara membersihkannya pun dengan dua hal pula, yakni : dengan *istighfar* dan *dzikir*.²¹

b. Manfaat Dzikir

Ibn 'Atha'illah as-Sakandari, guru ketiga dari tarekat as-Sadziliyyah (w. 709 H/1350 M) menyebutkan ada 63 manfaat dzikir. Berikut kami kutip manfaat dzikir yang berhubungan dengan kesehatan mental :

- 1) Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- 2) Mendatangkan wibawa dan ketenangan bagi pelaku-nya
- 3) Mengilhamkan kebenaran dan sikap istiqomah dalam setiap urusan
- 4) Mendatangkan sesuatu yang paling mulia dan paling agung yang dengan itu kalbu manusia menjadi hidup seperti hidupnya tanaman karena hujan. Dzikir adalah makanan rohani sebagaimana nutrisi bagi

²¹ In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *op.cit*, hlm; 17-21

tubuh manusia, dzikir juga merupakan perangkat yang membuat kalbu bersih dari karat yang berupa lalai dan mengikuti hawa nafsu.

- 5) Dzikir juga menjadi penyebab turunnya *sakinah* (ketenangan), penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat, dan itulah nikmat yang paling besar bagi seorang hamba.
- 6) Menghalangi lisan seorang hamba melakukan ghibah, berkata dusta, dan melakukan perbuatan buruk lainnya.
- 7) Orang yang berdzikir akan membuat teman duduknya tentram dan bahagia.
- 8) Orang yang berdzikir akan diteguhkan kalbunya, dikuatkan tekadnya, dijauhkan dari kesedihan, dari kesalahan, dari setan dan tentaranya. Selain itu kalbunya akan didekatkan pada akhirat dan dijauhkan dari dunia.
- 9) Apabila kelalaian merupakan penyakit, dzikir merupakan obat baginya. Ada ungkapan: Jika kami sakit, kami berobat dengan dzikir. Namun kadangkala kami lalai, hingga iapun kambuh lagi.
- 10) Memudahkan pelaksanaan amal saleh, mempermudah urusan yang pelik, membuka pintu yang terkunci, serta meringankan kesulitan.
- 11) Memberi rasa aman kepada mereka yang takut sekaligus menjauhkan bencana.
- 12) Dzikir menghilangkan rasa dahaga disaat kematian tiba sekaligus memberi rasa aman dari segala kecemasan.²²

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah mahluk kepada Allah SWT, dengan cara mengingat-Nya melalui ucapan (pujian /doa) dan perbuatan (shalat / amal saleh). Salah satu manfaat dzikir kata Habib Huda (habib sekedar nama) seorang ahli metafisik (*clairvoyant*) adalah untuk menarik *energi positif*²³ / *energi dzikir* yang bertebaran di udara agar

²² *Ibid.*, hlm. 22-26.

²³ *Energi Positif* adalah salah satu energi alam yang bersifat dingin karena dipengaruhi oleh suhu dingin atmosfer. Sedangkan *Energi Alam* (dibawah atmosfer) merupakan bagian dari udara. Energi Alam berwujud butiran-butiran / partikel-partikel udara yang sangat halus dan tidak

energi dzikir dapat masuk dan tersirkulasi ke seluruh bagian tubuh pelaku dzikir (*dzakir*). Manfaat utama energi dzikir pada tubuh adalah sebagai pendingin (AC) guna menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta “suasana kejiwaan yang tenang, damai dan terkendali, bermoral (*berahlakul karimah*)”. Kondisi *kejiwaan / psikis* yang demikian akan menentukan “kwalitas ruh” makhluk, dimana ruh adalah penentu pertanggung-jawaban makhluk dihadapan Allah SWT.

Salah satu manfaat paham ilmu agama adalah untuk mendapatkan energi dzikir dari udara dengan tingkat kepadatan molekul energi yang terpadat / terbesar. Salah satu manfaat beriman (yakin dan percaya) adalah untuk memadatkan Energi Dzikir yang kedalam tubuh. Salah satu manfaat taqwa (bersedia menjalankan perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya) adalah untuk mengikat Energi Dzikir agar tidak mudah hilang / menguap.

Lebih lanjut Habib mengatakan bahwa bacaan dzikir merupakan kunci pintu masuknya energi dzikir kedalam tubuh. Salah satu manfaat ikhlas adalah untuk memperlancar jalan masuknya energi dzikir kedalam tubuh (pelumas). Salah satu manfaat sabar adalah untuk memperbesar daya tampung tubuh pelaku dzikir terhadap energi dzikir yang masuk. Salah satu manfaat khushyuk (konsentrasi) adalah untuk mempercepat proses masuknya energi dzikir kedalam tubuh (pemompa). Salah satu manfaat taubat adalah untuk mengeluarkan energi negatif dan energi kotor dari dalam tubuh pelaku dzikir. Hal-hal tersebut di atas terjadi dengan sendirinya (otomatis), jadi dimohon agar jangan “meniatkan” berdzikir untuk mendapatkan energi dzikir.

Energi dzikir yang besar pada diri pelaku dzikir akan membentuk medan magnet positif / daya tarik positif, yang bermanfaat untuk menarik

nampak oleh mata telanjang. Energi Alam berasal dari hasil reaksi pembakaran sari makanan pada tumbuhan yaitu oksigen. Ada dua jenis Energi Alam, yaitu *Energi Alam Positif (Energi Positif)*, sebagaimana telah dijelaskan diatas, dan *Energi Alam Negatif (Energi Negatif)*, yaitu Energi Alam yang bersifat panas karena dipengaruhi oleh suhu panas uap bumi dan suhu panas dari sinar matahari. Satu Energi Positif sebanding dengan satu Energi Negatif. Keduanya saling tarik dan saling mengalahkan.

mahluk Allah yang lainnya untuk berpikiran positif dan berbuat positif terhadap Si pelaku dzikir (*dzakir*) tersebut. Jadi, jika ibadah / dzikir kita sudah benar menurut Allah (al-Qur'an) dan Rasul-Nya (sunnah) maka nasib / keadaan hidup kita di dunia sekarang maupun di akhirat nanti akan selalu bahagia.²⁴

4. Dzikir dan Tarekat

Salah satu bagian terpenting dalam tarekat, yang hampir selalu kelihatan dikerjakan, ialah dzikir (wiridan). Dalam dunia tarekat mengingat Allah (dzikir) itu dibantu dengan bermacam-macam ucapan, yang menyebut Asma Allah atau sifat-Nya, atau kata-kata yang mengingatkan mereka kepada Allah.

Pada keyakinan golongan-golongan tarekat tiap-tiap manusia tidak terlepas dari empat perkara. Pertama manusia itu kedatangan nikmat, kedua kedatangan bala, ketiga berbuat ta'at dan ke-empat berbuat dosa. Selama manusia itu mempunyai nafsu yang turun naik, pastilah ia mengerjakan salah satu pekerjaan dari empat macam tersebut, maka dengan alasan – alasan itulah golongan tarekat mempertahankan dzikir, tidak saja dzikir dengan mengingat Allah dalam hati tetapi menyebut Allah senantiasa kala dengan lidahnya untuk melatih segala anggotanya, maka selalulah dzikir itu diucapkan dan mengingat Allah itu dikekalkan untuk memperoleh pengaruhnya.²⁵ (memperoleh energi dzikir).

Dzikir memegang peranan penting dalam proses "Penyucian Jiwa" (*tazkiyyat al-nafs*)²⁶. Akan tetapi kenapa harus dzikir?. Dalam islam, mengucapkan lafadz dzikir yang identik dengan *syahadat* atau *tahlil*, merupakan legitimasi, bahwa orang tersebut rela menjadi muslim, sekaligus mukmin, pengucapan ini bukan hanya sekedar dimulut saja,

²⁴ Habib Huda, *Wacana Waroeng Psikologi*, Candi Penataran Selatan 8B Kalipancur, Semarang, 2004.

²⁵ Aboe Bakar Atjeh, *op.cit*, hlm, 278-279

²⁶ Mensucikan jiwa adalah tujuan utama yang ingin dicapai agama diatas dunia ini. Kesucian jiwa merupakan kesempurnaan manusia dan keluhuran rohani, maka, hanya dengan jiwa yang suci yang akan mampu menghantarkan pada martabat manusia sempurna. (Abdul Halim Mahmud, 2004).

melainkan di resap dalam sanubari dengan meyakini bahwa ”*tiada Tuhan selain Allah*”

Salah satu cara untuk menjaga konstanitas / keajegan atau bahkan menambah keimanannya itu, menurut kalangan sufi, adalah dengan melanggengkan dzikir (*mulazamatu fii al-dzikr*), atau terus-menerus menghindarkan diri dari segala sesuatu yang dapat membawa lupa kepada Allah,” *mukhalafat fii al-dzikir*”. Sebagaimana Nabi Saw bersabda:

جَدِّدُوا إِيمَانَكُمْ قَالُوا: كَيْفَ جُدِّدُ إِيمَانُنَا قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ: بِكَثْرَةِ لِإِلَهِ إِلَّا
اللَّهُ.

”Perbaharuilah iman kamu sekalian, sahabat bertanya: dengan apa memperbaharui keimanan kami, Ya Rasulullah? Berkata Nabi ”Dengan memperbanyak (dzikir)”*La ilaha Illa Allah* ”(al-hadits)

Pengaruh yang ditimbulkan dari berdzikir secara konstan ini, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari,. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah, kadang-kadang tanpa sadar dapat saja berbuat maksiat. Namun manakala ingat kepada Tuhan kemudian mengucapkan dzikir, kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan segera muncul kembali.²⁷

Fungsi dzikir sebagai alat *Tazkiyyah al-Nafs* (penyucian jiwa) dalam rangka mengembalikan *Potensi Ruhaniyah* pada diri manusia yang terhalang atau hilang akibat dari sifat-sifat tercela, dikarenakan selalu mengikuti kehendak nafsu. Al-Ghazali menyebut sifat-sifat tercela yang dimaksud meliputi: *hasad* (iri hati): *haqaaq* (dengki atau benci); *su’dzan* (buruk sangka): *kibir* (sombong): *’ujub* (merasa sempurna diri dari orang lain); *riya’* (memamerkan kelebihan): *suma’* (mencari-cari nama atau kemasyhuran): *bukhl* (kikir); *hubb al-maal* (materialistis); *takabbur* (membanggakan diri): *ghadhab* (pemarah); *ghibah* (pengumpat); *namimah* (bicara di belakang orang/jawa: ngrasani); *kidzib* (pendusta); *khianat* (ingkar janji). Sifat-sifat semacam itulah yang sebenarnya

²⁷ M. Afif Anshori, *Op.cit*, hlm. 32-33

mendominasi pemikiran dan tingkah laku seseorang, yang muaranya melakukan berbagai penyimpangan!.²⁸

Dzikir merupakan aktivitas religius penting bagi para sufi, untuk mengembangkan diri agar berada sedekat mungkin dengan Allah Swt. Dalam tasawuf (baca: tarekat) tahapan-tahapan (*maqamat*) para penempuh jalan sufi (*salik*) harus melewati maqam dzikir untuk mencapai *ma'rifatullah*²⁹.

B. KESEHATAN MENTAL

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan Mental merupakan alih bahasa dari *Mental Hygiene* atau *Mental Health* berasal dari kata *Hygiene* dan *Mental*. Secara etimologi *Hygiene* dari kata *Hygea* yaitu, nama Dewi Kesehatan Yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia. Kemudian muncul kata *hygiene* untuk menunjukkan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai hygiene. Sedangkan mental berasal dari kata latin *Mens* dan *Mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh, dan semangat.³⁰

Dalam literatur psikologi, ditemukan beberapa pengertian kesehatan mental, hal itu dapat dimengerti, sebab pemaknaan kesehatan mental dilatarbelakangi oleh konsepsi-konsepsi empirik tertentu yang merupakan bagian dari teori kesehatan mental. Konsep-konsep empirik di sini meliputi dasar-dasar pemikiran mengenai wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup dan metodologi yang dipakai perumus.³¹

Adanya perbedaan batasan atau definisi serta rumusan tentang kesehatan mental itu sangat wajar dan tidak perlu merisaukan, karena di sisi lain adanya perbedaan itu justru memperkaya khasanah kesehatan

²⁸ *Ibid.*, hlm. 34-35

²⁹ In'amuzzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu Arvitasari, *Op.cit.*, hlm. 11

³⁰ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004, hlm. 7.

³¹ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001, hlm. 133.

mental. Sejalan dengan keterangan di atas, maka di bawah ini dikemukakan beberapa rumusan kesehatan mental, antara lain:

Pertama, Musthafa Fahmi, sesungguhnya kesehatan jiwa mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Di sini dikemukakan dua pengertian saja; sekedar untuk mendapat batasan yang dapat digunakan dengan cara memungkinkan memanfaatkan batasan tersebut dalam mengarahkan orang kepada pemahaman hidup mereka dan dapat mengatasi kesukarannya, sehingga mereka dapat hidup bahagia dan melaksanakan misi sebagai anggota masyarakat yang aktif dan serasi dalam masyarakat sekarang. Pengertian pertama mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang terhindar dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan dibawah pengaruh semua keadaan.³²

Kedua, Zakiah Daradjat, dalam pidato pengukuhanannya sebagai guru besar kesehatan mental di IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta mengemukakan lima buah rumusan kesehatan mental yang lazim dianut para ahli. Kelima rumusan itu disusun mulai dari rumusan-rumusan yang khusus sampai dengan yang lebih umum, sehingga dari urutan itu tergambar bahwa rumusan yang terakhir seakan-akan mencakup rumusan-rumusan sebelumnya.

³² Musthafa Fahmi, *Kesehatan Mental dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977, hlm. 20-22.

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psichose*). Definisi ini banyak dianut di kalangan psikiatri (kedokteran jiwa) yang memandang manusia dari sudut sehat atau sakitnya.
- b. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan tempat ia hidup. Definisi ini tampaknya lebih luas dan lebih umum daripada definisi yang pertama, karena dihubungkan dengan kehidupan sosial secara menyeluruh. Kemampuan menyesuaikan diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.
- c. Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema yang biasa terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Definisi ini menunjukkan bahwa fungsi-fungsi jiwa seperti fikiran, perasaan, sikap, pandangan dan keyakinan harus saling menunjang dan bekerja sama sehingga menciptakan keharmonisan hidup yang menjauhkan orang dari sifat ragu-ragu dan bimbang, serta terhindar dari rasa gelisah dan konflik batin.
- d. Kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain, serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Definisi keempat ini lebih menekankan pada pengembangan dan pemanfaatan segala daya dan pembawaan yang dibawa sejak lahir, sehingga benar-benar membawa manfaat dan kebaikan bagi orang lain dan dirinya sendiri.
- e. Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan

keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.

Definisi ini memasukkan unsur agama yang sangat penting dan harus diupayakan penerapannya dalam kehidupan, sejalan dengan penerapan prinsip-prinsip kesehatan mental dan pengembangan hubungan baik dengan sesama manusia.³³

Sebagai dzat yang baik dan suci, Tuhan tidak memberikan jiwa manusia kecuali jiwa yang memiliki kecenderungan sehat, baik, dan suci. Kesehatan jiwa manusia tidak sekedar alami dan fitri, melainkan telah diatur sedemikian rupa oleh sang *Khaliq*. Dari kerangka ini, kriteria *neurosis* dan *psychosis* dalam psikopatologi Islam bukan hanya disebabkan oleh gangguan syaraf atau gangguan kejiwaan alamiah, melainkan juga penyelewengan terhadap aturan-aturan Tuhan atau dengan kata lain lebih banyak terfokus pada perilaku spiritual dan religius.³⁴

2. Faktor-faktor penyebab gangguan mental (*Mental Disorder*)

Banyak gangguan psikis muncul, karena anak sejak usia yang amat muda mendapatkan perlakuan yang tidak patut dalam situasi keluarganya. Pada hakikatnya, bukan maksud orang tua untuk dengan sengaja menyajikan lingkungan buruk itu. Namun kondisi ekonomis, kultural atau sosial lain memaksa rumah tangga menjadi berantakan, para anggota keluarga bercerai berai, dan menjadi a-susila, misalnya. Pola kriminal dan tidak asusila dari salah seorang anggota keluarga secara langsung atau tidak langsung mencetak pola yang sama pada anak-anak. Juga teman-teman sebaya (anak-anak remaja) dengan tingkah laku berandalan, dan perilaku tetangga-tetangga yang kurang bertanggung jawab, semua itu memberikan banyak iritasi pada pribadi anak, yang pasti akan mengganggu perkembangan jiwanya.

³³ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984, hlm. 3-4.

³⁴ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Op.cit.*, hlm. 166-167.

Yang jelas ialah gangguan-gangguan psikis itu hampir-hampir tidak pernah disebabkan oleh satu sebab saja; akan tetapi disebabkan oleh “satu kompleks faktor penyebab”, yaitu oleh :

- a. Faktor organis atau somatis; misalnya terdapat kerusakan pada otak dan proses dementia.
- b. Faktor-faktor psikis dan struktur kepribadiannya; misalnya reaksi neurosis dan reaksi-psikotis pribadi yang terbelah, pribadi psikopatis, dan lain-lain. Kecemasan, kesedihan, kesakitan hati, depresi, dan rendah-diri bisa menyebabkan orang sakit secara psikis; mengakibatkan ketidak-imbangan mental dan desintegrasi kepribadiannya. Maka struktur kepribadian, dan pemasakan pengalaman-pengalaman dengan cara yang keliru bisa membuat orang terganggu jiwanya. Terutama sekali apabila beban psikis ternyata jauh lebih berat dan melampaui kesanggupan memikul beban tersebut.
- c. Faktor-faktor lingkungan atau sosial, faktor-faktor milieu, pergaulan, masyarakat luas. Usaha pembangunan, modernisasi, arus urbanisasi, mekanisasi, dan industrialisasi menyebabkan masyarakat modern menjadi sangat kompleks. Sehingga usaha penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba cepat dan arus modernisasi menjadi sangat sulit. Maka banyak orang mengalami ketakutan, kecemasan, kebingungan, frustrasi, konflik batin dan konflik terbuka dengan orang lain, serta menderita macam-macam gangguan psikis.

Kehidupan kota dengan pola berpacu, serta berlomba-lomba memperagakan kekuasaan dan kekayaan menyebabkan banyak rasa cemburu, iri hati, ketakutan, kecemasan dan ketenangan batin pada penduduknya, yang menjadi persemaian subur bagi timbulnya berbagai penyakit mental. Lebih-lebih dengan penonjolan interest sendiri dan rasa individualisme, kontak sosial di kota-kota menjadi longgar, menjadi semacam atom-atom yang berdiri sendiri. Dalam masyarakat sedemikian ini banyak anggotanya merasa kurang/tidak aman, menjadi kesepian, panik dan ketakutan, yang mengganggu keseimbangan jiwanya.

Juga oleh pengaruh ilmu pengetahuan, mekanisasi dan industrialisasi, kehidupan modern menjadi semakin terurai dalam fraksi-fraksi dan spesialisasi-spesialisasi serta pengkotakan-pengkotakan yang berdiri sendiri, sehingga masyarakatnya sulit diintegrasikan. Disintegrasi masyarakat mengakibatkan proses disintegrasi pada diri perorangan-perorangan penduduknya, dan ini menjadi faktor penyebab dari timbulnya banyak gangguan psikis.

Masyarakat modern yang selalu memburu keuntungan komersial dan sangat individualistis itu selalu penuh persaingan, rivalitas dan kompetisi, sehingga banyak mengandung unsur-unsur eksplosif. Sebagai akibatnya banyak penduduk yang menderita ketegangan urat syaraf dan tekanan batin-khususnya kalau tidak bisa memuaskan kebutuhan-kebutuhan hidup dan keinginannya-, yang sewaktu-waktu bisa meledak menjadi guncangan psikis. Maka kebudayaan modern yang serba berpacu itu merefleksikan bentuk *kebudayaan eksplosif*, yaitu satu “*high tension culture*” (kebudayaan bertegangan tinggi) yang sangat melelahkan jiwa-raga penduduknya; menstimulir banyak gangguan psikis.

Ditambah pula dengan pengaruh media massa seperti koran, film, majalah, TV dan iklan yang semuanya merangsang, maka kebudayaan modern ini menuntut adanya standar hidup tinggi dan kemewahan materiil. Jika keinginan dan usaha mendapatkan kemewahan, kedudukan sosial dan kekuasaan tidak tercapai, maka timbullah rasa malu, takut, bingung, cemas dan rendah diri. Semua ini menjurus pada frustrasi, kekecewaan-kekecewaan, gangguan batin, serta macam-macam penyakit mental. Yang miskin menjadi bingung dan cemas terus-menerus dalam usahanya mencukupi kebutuhan sehari-hari. Sedang yang kaya raya juga selalu cemas dan khawatir terus menerus, kalau-kalau kehilangan harta kekayaan dan jabatannya, hingga banyak mengalami keregangan batin dan terganggu mentalnya. Maka perubahan masyarakat dengan segenap bahaya dan resikonya itu banyak menyentuh dan merusak kesehatan psikis penduduknya, dan menghambat perkembangan kepribadian.

Jelaslah kini, bahwa ketiga faktor, yaitu somatis, psikis, dan sosial itu bekerja sama. Contohnya, *depresi* pada usia lanjut tidak hanya disebabkan oleh kemunduran proses-proses cerebral saja, akan tetapi juga disebabkan atau dipengaruhi oleh *faktor-faktor sosial*, yaitu tidak menyangang tugas pekerjaan yang berarti (sudah pensiun), tinggal di rumah dengan hati pedih merana karena tidak ada pekerjaan bernilai yang bisa dikerjakan. Kemudian disertai struktur kepribadian dengan pengolahan pengalaman usia tua yang keliru, yaitu menolak kondisinya sekarang, tidak bisa menerima dengan rasa syukur dan pasrah ketuaannya; ditambah sakit hatinya karena tidak “dilihat orang lagi”, dan lain-lain. Semua kejadian ini menambah rasa depresi tadi.

Pada penyakit-penyakit disebabkan oleh kecanduan obat bius (yang merusak syaraf-syaraf otak dan fungsi jasmaniah lainnya), baik *struktur kepribadian yang lemah* maupun *faktor-faktor sosial* ikut mengambil peranan penting dalam merusak fisik dan psike manusia. Kekacauan politik yang mengakibatkan banyak penderitaan di kalangan masyarakat kecil, korupsi dengan gelimang harta kekayaan dan kemewahan yang melimpah-limpah di lapisan atas yang menyebarkan ketidakadilan di kalangan luas, industrialisasi dan modernisasi yang mengakibatkan disintegrasi sosial dan kesengsaraan pada rakyat kecil yang tersisihkan, dalam banyak lagi situasi sosial yang tidak sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat luas, semua itu membawa banyak anak muda pada rasa putus-asa, sehingga mereka itu ada yang menggunakan obat-obat bius dan penenang yang dijual secara tidak legal. Lalu mereka berhubungan dengan tokoh-tokoh asusila dan kriminal, yang membawa anak-anak muda ini ke lembah kerusakan semakin dalam.

Dengan demikian, usaha pembangunan, mekanisasi, industrialisasi dan modernisasi itu disamping memberikan kesejahteraan dan fasilitas materiil yang lebih baik kepada manusia, juga memberikan *dampak sampingan yang merusak*, yaitu merusak kesehatan psikis manusia,

apabila dampak-sampingan yang negatif itu tidak bisa dikendalikan dan menjadi dominan liar.³⁵

Kondisi yang tidak seimbang ini dapat menimbulkan berbagai problema kehidupan, ketegangan dan guncangan-guncangan jiwa pada diri seseorang atau mengalami berbagai problema hidup, dan setiap stresor psikososial yang menimpa pada seseorang dapat mengakibatkan ”gangguan fungsi/faal organ tubuh” seperti stress, depresi dan lain-lain. Sebagaimana di informasikan oleh para ahli kesehatan dan psikologi bahwa stress merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat suatu gangguan atau penyakit.³⁶

Di samping faktor-faktor di atas, menurut Havighurst, seperti yang dikutip oleh Siti Rahayu Aditono, mengemukakan bahwa perjalanan hidup seseorang di tandai oleh adanya tugas-tugas yang harus dapat dipenuhi. Tugas ini dalam batas tertentu bersifat khas untuk setiap masa hidup seseorang. Havighurst menyebutnya sebagai “tugas perkembangan” (*developmental task*) yaitu tugas yang harus dilakukan seseorang dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan.³⁷ Tugas-tugas perkembangan adalah ketrampilan, tingkat prestasi, dan kemampuan menyesuaikan diri yang dianggap penting pada usia tertentu bagi penyesuaian diri dengan sukses dari seseorang, yang dipengaruhi oleh kematangan psikis, tekanan kultural dari masyarakat, dan hasrat-hasrat pribadi.³⁸ Dari rumusan di atas pada ahli psikologi perkembangan berpendapat bahwa ketika seseorang tidak dapat melaksanakan apa yang disebut dengan “tugas-perkembangan” bisa dipastikan akan terjadi “*mental disorder*” (gangguan jiwa).

³⁵ Kartini Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003, hlm. 8-11.

³⁶ Dadang Hawari, *al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, PT. Dana Bhakti Primayasa, cet-ke III, Yogyakarta, 1997, hlm, 44

³⁷ Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, cet. Ke-15, hlm. 22.

³⁸ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Op.cit.*, hlm. 92.

Rumusan dalam wacana psikologi kontemporer yang digambarkan di atas bersifat rendah (*dunya*) dan hanya temporer. Kehidupan manusia sebatas pada kehidupan dunia di mulai pra-natal sampai pada kematian. Manusia seakan-akan hidup dan mati begitu saja tanpa ada rencana dan tujuan hidup yang hakiki.³⁹ Sedangkan pembahasan rumusan pada bab ini adalah gangguan-gangguan mental yang bersifat ukhrawi (rohani), berupa penyakit akibat penyimpangan terhadap norma-norma atau nilai-nilai moral, spiritual dan agama.⁴⁰

3. Kriteria-kriteria mental sehat

Atkinson menentukan kesehatan mental dengan kondisi normalitas kejiwaan, yaitu kondisi kesejahteraan emosional kejiwaan seseorang. Pengertian ini diasumsikan bahwa pada prinsipnya manusia itu dilahirkan dalam kondisi sehat, lebih lanjut, Atkinson menyebutkan enam indikator normalitas kejiwaan seseorang; *Pertama*, persepsi realita yang efisien. Individu cukup realistik dalam menilai kemampuannya dan dalam menginterpretasi terhadap dunia sekitarnya. Ia tidak terus menerus berpikir negatif terhadap orang lain, serta tidak berkelebihan dalam memuja diri sendiri. *Kedua*, mengenali diri sendiri. Individu yang dapat menyesuaikan diri adalah individu yang memiliki kesadaran akan motif dan perasaannya sendiri, meskipun tak seorang pun yang benar-benar menyadari perilaku dan perasaannya sendiri. *Ketiga*, kemampuan untuk mengendalikan perilaku secara sadar. Individu yang normal memiliki kepercayaan yang kuat akan kemampuannya, sehingga ia mampu mengendalikannya. Kondisi seperti itu tidak berarti menunjukkan bahwa individu tersebut bebas dari segala tindakan impulsif dan primitif, melainkan jika ia melakukannya maka ia menyadari dan berusaha menekan dorongan seksual dan agresifnya.

Keempat, harga diri dan penerimaan. Penyesuaian diri seorang sangat ditentukan oleh penilaian terhadap harga diri sendiri dan merasa

³⁹ *Ibid.*, hlm. 96.

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 167.

diterima oleh orang di sekitarnya. Ia merasa nyaman bersama orang lain dan mampu beradaptasi atau mereaksi secara spontan dalam segala situasi sosial. *Kelima*, kemampuan untuk membentuk ikatan kasih. Individu yang normal dapat membentuk kasih yang erat serta mampu memuaskan orang lain. Ia peka terhadap perasaan orang lain dan tidak menuntut yang berlebihan kepada orang lain. Sebaliknya, individu yang abnormal terlalu mengurus perlindungan diri sendiri, sehingga aktivitasnya berpusat pada diri sendiri (*self-centered*). *Keenam*, produktivitas. Individu yang baik adalah individu yang menyadari kemampuannya dan dapat diarahkan pada aktivitas produktif.⁴¹

Meskipun asumsi ini dikenal sebagai asumsi yang optimistik dan mengakui kekuatan jiwa manusia, namun sifatnya antroposentris yang hanya menggantungkan kekuatan manusia, tanpa mengaitkan teorinya pada kehendak mutlak Tuhan. Dalam Islam meskipun menggunakan kerangka asumsi *psikohumanistik* (Abraham Maslow dan Carl Rogers) dalam *Membangun Teori-Teori Kesehatan Mental*, namun ia tidak melepaskan diri dari paradigma teosentrisnya.⁴² Sebagai dzat yang baik dan suci, Tuhan tidak memberikan jiwa manusia kecuali jiwa yang memiliki kecenderungan sehat, baik, dan suci. Kesehatan jiwa manusia tidak sekedar alami dan fitri, melainkan telah diatur sedemikian rupa oleh sang khaliq. Dari kerangka ini, kriteria neurosis dan psychosis dalam psikopatologi Islam bukan hanya disebabkan oleh gangguan syaraf atau gangguan kejiwaan alamiah, melainkan juga penyelewengan terhadap aturan-aturan Tuhan atau dengan kata lain lebih banyak terfokus pada perilaku spiritual dan religius.⁴³

Hanna Djumhana Bastaman, yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental,

⁴¹ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *op.cit.*, hlm. 134-135.

⁴² Hakikat jiwa manusia bukan hanya sehat dan sadar, melainkan juga terbebas dari dosa asal, dosa waris, dan bertanggungjawab atas penebusnya. Ismail Razi al-Faruqi, *Tauhid*, terj. Rahmani Astuti, Bandung: Pustaka, 1988, hlm. 68.

⁴³ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Op.cit.*, hlm. 166-167.

yaitu pola *simtomatis*, pola penyesuaian diri, pola pengembangan potensi, pola agama.

Pertama, pola *simtomatis* adalah pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan atau penyakit *nafsaniah*. Kesehatan mental berarti terhindarnya seseorang dari segala gejala, keluhan dan gangguan mental, baik berupa *neurosis* maupun *psikosis*. *Kedua*, pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. Atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa mengganggu hak-hak orang lain. Kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya.

Ketiga, pola pengembangan diri adalah pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreatifitas, produktifitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. *Keempat*, pola agama adalah pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Kesehatan mental yang dimaksudkan di sini lebih terfokus pada kesehatan yang berwawasan agama. Pemilihan ini selain karena konsisten dengan pola-pola yang dikembangkan dalam psikopatologi dan psikoterapi, juga sesuai dengan khazanah Islam yang berkembang. Ibn Rusyd misalnya dalam *Fashl al-Maqaal* menyatakan, “takwa itu merupakan kesehatan mental (*shihhah al-nufus*)”. Statement itu menunjukkan bahwa dialektika kesehatan mental telah lama dibangun oleh para psikolog muslim, yang mau tidak mau harus dijadikan sebagai keutuhan wacana Psikologi Islam saat ini.⁴⁴

⁴⁴ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *loc cit.*

BAB III
GAMBARAN MAJLIS DZIKIR AL-KHIDIRIYYAH
DAN PELAKSANAAN DZIKIR MUSABBA'AT AL-'ASYR

A. Kondisi Geografis Desa Mekarjati

1. Letak Geografis Desa Mekarjati

Desa Mekarjati adalah salah satu desa dari 16 desa yang berada di wilayah kecamatan Haurgeulis, untuk wilayah Haurgeulis bagian utara terdiri dari 10 desa yaitu desa Haurgeulis, desa Karang Tumaritis, desa Kerta Negara, desa Cipancuh, desa Mekarjati, desa Wanakaya, desa Haurkolot, desa Sumbermulya, desa Sukajadi, desa Sidadadi, dan untuk wilayah bagian selatan terdiri dari 6 desa, yaitu: desa Gantar, desa Mekarjaya, desa Situraja, desa Baleraja, Bantar Waru, dan desa Sanca, keenam desa ini pada tahun 2003 mengalami pemekaran (pemekaran ini dipengaruhi oleh munculnya Ma'had az-Zaiytun, Pon-Pes terbesar dan termegah di Asia Tenggara, karyawan dan tenaga pengajarnya mencapai 2000 orang, belum termasuk para santri) yaitu desa Gantar menjadi kecamatan Gantar dengan membawahi ke-lima desa yang dulu menjadi wilayah bagian selatan dari kecamatan Haurgeulis, ditambah dengan satu desa lagi yaitu desa Mekarjaya Baru.

Desa Mekarjati mempunyai batasan wilayah yaitu:

- a. Sebelah utara berbatasan dengan desa Sidadadi
- b. Sebelah timur berbatasan dengan desa Jaya Mulya
- c. Sebelah selatan berbatasan dengan desa Haurgeulis
- d. Sebelah Barat berbatasan dengan desa Cipancuh

Untuk sampai ke desa Mekarjati bisa ditempuh melalui rute dua jalur, yaitu jalur Utara (pantura), dari terminal Patrol naik angkot menuju kecamatan Haurgeulis kira-kira 10 Km, turun di pertigaan Mekarjati (agak ke-selatan sedikit dari terminal angkot Haurgeulis), kemudian naik ojek (tidak ada angkutan umum) menuju desa Mekarjati, untuk sampai ke lokasi Yayasan al-Khidiriyyah memakan waktu 10-15 menit kira-kira 2

Km, kemudian untuk rute jalur selatan yaitu dari stasiun KA Haurgeulis bisa langsung naik ojek atau becak menuju desa Mekarjati.

Profil desa Mekarjati pada periode februari tahun 2007, tercatat luas wilayah : 511,368 Ha, terdiri dari luas tanah darat 271,368 Ha dan luas wilayah tanah sawah 240 Ha. Desa Mekarjati mempunyai jumlah penduduk 12,567 jiwa terdiri dari 6351 laki-laki dan 6216 perempuan, dengan jumlah Rt 27, dan 9 Rw, masing-masing Rw membawahi 3 Rt, desa Mekarjati memiliki 6 dusun, dan mempunyai jumlah Kartu Keluarga (KK) 2.432 dengan mayoritas mata pencaharian penduduk setempat adalah bertani dan bercocok tanam.

2. Mata Pencaharian Penduduk desa Mekarjati

Mata pencaharian penduduk desa rata-rata petani sawah hamper 80 %, keadaan ekonomi penduduk setempat tergolong ekonomi lemah, karena kebanyakan petani mengandalkan pengolahan lahan pertaniannya dengan sistem “Tadah Hujan”, sehingga kalau terjadi musim kemarau panjang, sudah bisa pastikan petani akan mengalami gagal panen, hal ini terjadi hampir setiap panen raya, pada tiap-tiap musim kemarau. Selain bertani ada juga sebagian kecil dari penduduk desa yang berprofesi sebagai Pedagang, Wiraswasta, buruh, PNS, tetapi profesi Petani yang paling banyak mendominasi, karena wilayah ini mempunyai persawahan yang luas.

Tabel. I
Mata Pencaharian Penduduk desa Mekarjati

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase	Jenis pekerjaan
1	Petani	10.055	80%	Petani sawah dan Perkebunan
2	Wiraswasta	377	3%	Pedagang
3	Buruh	1005	8%	Transport dan Kuli bangunan
4	PNS	251	2%	Guru, Pegawai kantor pemerintahan
5	TKI	879	7%	PRT dan Buruh Pabrik
	Jumlah	12.567	100%	

Sumber: Dokumen Kantor Kuwu Mekarjati, hasil penelitian (22 Des 2007)

Dari data tabel diatas dapat diketahui bahwa profesi Petani penduduk desa Mekarjati menduduki posisi teratas yaitu 80%, karena luas tanah persawahan yang lumayan besar, sehingga bertani adalah pekerjaan sehari-hari, terkadang juga mereka berwiraswasta, seperti membuka took, menjual sayuran di pasar dan lain-lain. Sedangkan untuk pekerjaan lain seperti halnya PNS hanya 2% saja, kemudian untuk pekerjaan kaum perempuannya di samping ibu rumah tangga ada juga yang menjadi TKI, diantaranya menjadi TKI di negara tetangga seperti Malaysia, Taiwan dan Saudi Arabia, untuk TKI di negri Malaysia biasanya disana dipekerjakan sebagai buruh pabrik atau petani di kebun teh dan kelapa sawit, dan untuk TKI di Taiwan dan Saudi Arabia biasanya dipekerjakan sebagai PRT.

3. Sektor Pendidikan

Pendidikan merupakan hal yang paling esensial, karna dengan pendidikan akan dapat merubah nasib suatu bangsa. Pendidikan merupakan suatu proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau sekelompok orang dalam memelihara, memberikan latihan dan mendewasakan manusia melalui latihan dan pengajaran. Dalam hal ini diperlukan adanya pengajaran mengenai akhlak serta kecerdasan pikiran sebagai proses dengan metode-metode tertentu, sehingga seseorang akan memperoleh pengetahuan dan bertingkah-laku sesuai dengan kebutuhannya. Taraf pendidikan di Desa Mekarjati dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel. II
Data Pendidikan di Desa Mekarjati

No	Sekolah	Jumlah
1	Belum masuk sekolah	1.314
2	Tidak sekolah (7 - 15 Th)	64
3	SD tidak tamat	22
4	SD / MI	1.617
5	SLTP dan sederajat	1.263
6	SLTA dan sederajat	1.025
7	D.I	90
8	D.II	36

9	D.III	24
10	S1	26
	Jumlah	5.481

Sumber: Dokumen Kantor Kuwu Mekarjati, hasil penelitian (22 Des 2007)

Disamping pendidikan formal seperti yang digambarkan table diatas, di desa ini juga ada Program Penuntasan Buta Aksara (PBA), terhitung mulai tahun 2005 program ini sudah berjalan sebagaimana yang dicanangkan oleh Menteri Pendidikan ketika itu. Menurut Bendahara desa bapak Sukarno menjelaskan, program PBA ini mendapat respon sangat positif dari masyarakat hal ini terbukti dalam program PBA ini terdapat 13 kelompok belajar, yang masing-masing kelompok belajar beranggotakan sekitar 20 -30 warga. Adapun tenaga pengajarnya (Tutor) diambil dari remaja setempat (anggota Karang Taruna), ibu-ibu guru setempat dan ibu-ibu anggota PKK (Istri-istri dari Muspika desa)¹.

Kecamatan Haurgeulis sendiri merupakan wilayah perbatasan antara kabupaten Indramayu dengan kabupaten Subang, dan kecamatan Haurgeulis letaknya tidak jauh dari pusat kota kabupaten Subang sekitar 10 - 15 Km. Sebagai wilayah perbatasan sudah barang tentu wilayah ini menjadi akses lintasan perdagangan antara kedua wilayah yang mengakibatkan pesatnya perkembangan perekonomian di kecamatan tersebut, di tambah masyarakatnya yang Heterogen, banyak kaum urban dari berbagai etnis, Jawa, Tionghoa dan etnis Timur tengah keturunan Gujarat yang tinggal dan menetap di kecamatan Haurgeulis dan sudah bisa dipastikan para pendatanglah yang banyak berhasil membangun perekonomian di wilayah itu.

Karena banyaknya etnis Timur tengah yang tinggal dan menetap di sana, maka faham yang berkembang di kecamatan Haurgeulis khususnya pusat kota diwarnai faham Wahabiyah.

Munculnya Majelis Dzikir al-Khidiriyyah banyak mengundang reaksi dari berbagai kalangan, terutama para tokoh Wahabi yang merasa

¹ Wawancara dengan Bendahara Desa Mekarjati Bp.Sukarno, Sabtu 22 Desember 2007, pukul 10.00-11.00

”kebakaran jenggot”, ketika di desa Mekarjati telah muncul suatu Gerakan Rohani yang mirip dengan gerakan organisasi sebuah Tharekat Sufi. Banyak para tokoh yang datang dan minta penjelasan dari ustad Musthofa Bisri mengenai jamaah dzikirnya, karena memang ketika itu ustad Musthofa menamakan majlis dzikirnya sebagai suatu Jamaah Dzikir Tharekat al-Khidiriyyah.

B. Biografi pengasuh

1. Perjalanan spiritual Ustad Musthofa Bisri

Ustad Musthofa Bisri lahir di Dusun Cipedang Bunder Mekarjati pada tanggal 6 Maret 1978, nama kecil dari ustadz Musthofa adalah Wirshob Ibn Asnari. Muhammad Musthofa Bisri sendiri adalah nama baru yang diberikan oleh K.H Ahmad Idris Marzuki sewaktu beliau masih *mesantren* di Pon-Pes Putra-Putri Hidayatul Mubtadien – Kediri, pada tahun 1999 yang silam

Musthofa kecil hidup di tengah keluarga pedesaan yang cukup sederhana, ayahnya yaitu bapak Asnari hanyalah seorang petani kecil dan ibunya yaitu ibu Darni hanyalah seorang ibu rumah tangga biasa, kendati demikian Musthofa kecil tumbuh dan berkembang normal seperti anak-anak seusianya, tidak ada yang aneh dan istimewa dalam diri Musthofa kecil, namun ada satu hal yang kadang-kadang menurut keluarga agak kesal dan tidak bisa dimengerti, ketika Musthofa kecil ditanya tentang cita-citanya mau jadi apa?, dia akan selalu menjawab dengan mantap “saya hanya ingin menjadi orang yang diridloi oleh Allah SWT”. Musthofa kecil tidak mau punya cita-cita seperti kebanyakan anak-anak seusianya yang banyak dipengaruhi tokoh-tokoh dalam dongeng atau tokoh super hero lainnya.

Suatu ketika sepulang sekolah (waktu itu kelas 4 SD), ditengah jalan dia menjumpai seekor capung yang sedang hinggap di dahan, tertariklah hati Musthofa kecil untuk menangkap binatang tersebut, setelah tertangkap secara tidak sengaja ekor dari capung tersebut patah, disini

Musthofa merasakan seakan-akan binatang tersebut berbicara kepadanya dengan nada mengiba dan memohon agar dia mau melepaskannya, Musthofa merasa bersalah dan kasihan melihat keadaan capung tersebut, tetapi dia sendiri bingung bagaimana caranya bisa menolong capung itu, tiba-tiba ada suara tanpa rupa yang menyarankan agar dia menaburkan debu ke-ekor capung yang patah agar bisa menyambungnyanya sambil membaca sesuatu dan terjadilah keajaiban, ekor capung yang telah putus tadi perlahan-lahan dapat tersambung kembali seperti sediakala kemudian capung-pun segera dilepas dan Musthofa kecil-pun tersenyum dengan gembira.

Setelah lulus SD Musthofa melanjutkan ke-Madrasah Tsanawiyah Nurul Hikmah Desa Sukajati-Haurgeulis, di sekolahan yang sama pula dia merampungkan Madrasah Aliyahnya, dari kelas tiga MTs Musthofa kecil mulai tertarik dengan dunia spiritual dan setelah lulus dari MA dia-pun bertekad untuk menggeluti dan mendalami dunia spiritual, dipilihnya Jawa Timur (Kediri) sebagai tempat berpetualang untuk mencari guru-guru spiritual, diantaranya dia pernah belajar dengan Kyai Abbas (Kediri), K.H Shodik (Kediri), K.H Shodik (Tuban), beliau juga pernah *mesantren* di Pondok Pesantren Darussalam (Kediri) dengan Kyai Qudus, Pon-Pes Al-Islah (Kediri) dengan Kyai Thoha, Pon-Pes Putra-Putri Lirboyo (Hidayatul Muftadien) dengan K.H Ahmad Marzuki dan Pon-Pes Al-Faqqar dengan K.H Syahlan yang masih ada keturunan dengan keturunan kyai Gedongan dari Cirebon.

Di samping disibukkan dengan pengembaraan spiritualnya beliau juga sempat kuliah di salah satu Perguruan Tinggi IAIT (Institut Agama Islam Tribakti) fakultas Syariah dengan mengambil jurusan *Ahwal al-Syakhsyiyah* di kota Kediri, namun sayang hanya sampai semester VII, beliau memutuskan untuk keluar dari kuliahnya karena sibuk kegiatan diluar, diantaranya memimpin ziarah ke makam para Walisongo, melayani/membantu mengobati dengan pengobatan alternatif orang-orang yang membutuhkan bantuannya, di samping itu beliau juga sering diminta

untuk menggembleng di sebuah perguruan spiritual (perguruan tenaga dalam) di Yogyakarta, sehingga tidak punya waktu untuk masuk kuliah.

Setelah beberapa tahun berpetualang mencari guru dan mendalami dunia spiritual, akhirnya Ustadz Musthofa pulang ke kampung halaman dan menikah dengan gadis dari desa tetangga yang bernama Ade Auliya (istri pertama) dan dikarunia seorang putra yang diberi nama Adib Noor Muhammad Syabani (6 Tahun), beberapa tahun kemudian (setelah bercerai) ustad Musthofa menikah dengan istri yang kedua yaitu Elicia Latifah yang kemudian dikarunia seorang putra bernama dan Azkia Asky Muhamad (1,5 Tahun).²

2. Mimpi bertemu dengan Nabi Khidir As.

Ketika ustad Musthofa duduk di kelas dua MA, beliau sakit keras, diantaranya yang beliau rasakan adalah sesak nafas selama kurang lebih tiga bulan sepuluh hari hanya berbaring ditempat tidur, makan dan minumpun sedikit sekali, tiga hari sebelum sembuh dari sakitnya beliau mengalami “koma” (mati suri). Di dalam mati surinya itu beliau bermimpi, suatu ketika beliau hendak berangkat ke sekolah, di tengah perjalanan tiba-tiba datang seorang yang mirip seorang pengemis memakai baju hijau kehitam-hitaman, tetapi badannya tinggi kekar, berbau wangi, mempunyai bola mata yang tajam dan bening serta bercahaya, tubuhnya bersih dan berbau wangi, dan memakai caping di kepala, anehnya Musthofa langsung menanyakan kepada laki-laki misterius tadi, apakah sampean Nabi Khidir?, laki-laki itu menganggukkan kepala tetapi tidak menjawab dengan lisan. Kemudian Musthofa diajak jalan-jalan mengelilingi Nusantara dalam rangka penggemblengan dan *tabarukkan*, diantaranya berkunjung di salah satu pesantren di daerah Lombok, Sumatra Barat, dan daerah lainnya, di hari kedua dibawa keliling ke-pelosok Nusantara dalam rangka penggemblengan dan *tabarukkan* kepada setiap ulama dan waliyullah, dan hari ketiga merupakan penggemblengan terakhir di masjid

² Wawancara dengan ustadz Musthofa Bisri, Rabu 19 Desember 2007, pkl: 10.13.00.

an-Nur tepatnya disebelah timur (kira-kira 50 m) dari kediaman ustad Musthofa, setelah selesai memberikan beberapa wasiat (semua wasiat dari Nabi Khidir dirahasiakan oleh ustad, karna kalau beliau menceritakan kepada orang lain takut riya), Nabi Khidir As menyarankan untuk segera merobohkan bangunan masjid tersebut, menurut Nabi Khidir masjid itu di bangun oleh orang-orang yang tidak ikhlas dan dari hasil uang yang haram.

Menjelang detik-detik perpisahan Nabi Khidir memberikan *Khirqoh*³ berupa pita merah yang dikalungkan di leher ustadz Musthofa Bishri sebagai tanda boleh meneruskan lagi dzikir/aurad Musabba'ah kepada orang lain.⁴

Dalam tradisi sufi, hubungan dengan Khidir sering terjadi lewat mimpi. Mimpi—Khidir datang dari ceruk-ceruk terdalam dan terpurba jiwa. Mimpi-Khidir merupakan tanda adanya gerakan batin yang mengagumkan dalam jiwa. Inilah sebuah mimpi tentang peralihan batin yang dialami seseorang yang menempuh jalan sufi.⁵

C. Sejarah dan Perkembangan Majelis Dzikir al-Khidiriyyah

1. Lokasi Majelis Dzikir al-Khidiriyyah

Letak lokasi Yayasan al-Khidiriyyah terdapat diblok / dusun Cipedang Bunder Rt. 26, Rw 08 desa Mekarjati, dan mempunyai luas sekitar 2500 m², terdiri dari rumah pribadi ustad Musthofa yang berukuran 12 x 18 m², satu buah bangunan *Zawiyah*/Aula dan tempat wudlu serta MCK, dan satu bangunan lagi yang dijadikan sebagai kantor kesekretariatan Yayasan al-Khidiriyyah, sekaligus difungsikan sebagai asrama para murid, atau sekedar bersantai, bercengkrama, dan berdiskusinya ustadz dengan para jamaah, tetangga, saudara yang sedang bersilaturahmi.

³ *Khirqah* kadang-kadang merupakan sepotong kain atau pakaian dari bekas gurunya, yang biasanya oleh murid dianggap setengah suci dan menjadi kenang-kenangan baginya. (Aboebakar atjeh, *op cit*, hlm, 99)

⁴ Wawancara dengan ustadz Musthofa Bisri, Rabu 19 Desember 2007, pk1:10.13.00WIB

⁵ Sara Sviri, *Demikian Kaum Sufi Berbicara*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2002, hlm. 118

Dusun ini penduduknya tidak begitu padat, karna memang letaknya yang paling ujung timur dari wilayah desa Mekarjati yang berbatasan dengan desa Jaya Mulya. Di wilayah ini masih banyak terdapat tanah pekarangan yang kosong, dan lebih banyak di dominasi tanah persawahan, kendati demikian dusun ini masih tergolong lumayan rame, hal ini disebabkan karna adanya jalur sentral yang menghubungkan dusun ini langsung ke pusat kota Haurgeulis, jadi jalur ini terlihat rame lalu - lalang penduduk setempat dalam melakukan aktifitas sehari-harinya.

2. Sejarah berdirinya Majelis Dzikir al-Khidiriyyah

Di penghujung tahun 2002 ustad Musthofa Bisri mulai mengamalkan Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* secara pribadi. Terpublikasinya Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* oleh ustad itu terjadi secara tidak sengaja, suatu ketika ada dua orang tetangga ustad yang datang untuk bersilaturahmi, berkonsultasi masalah agama yang pada ujungnya merembet ke-masalah problematika kehidupan yang dihadapi oleh kedua orang tadi, kemudian setelah acara konsultasi dan *sharing* selesai ustadz menghadiahkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* kepada keduanya, dan ustad berpesan agar me-*wirid*-kan dzikir tersebut secara istiqomah agar masalah-masalah (problematika) yang sedang dihadapi keduanya cepat teratasi dengan ijin Allah berkat mengamalkan dzikir *Musabba'ah* ini. Kemudian dari informasi kedua orang inilah *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* terpublikasi sampai keluar daerah Haurgeulis, seperti Wanguk, Wanakaya, Tumaritis, Pamanukan, Jakarta, bahkan murid-murid yang sewaktu ustad Musthofa masih menggembleng di perguruan spiritual di Yogyakarta dan Jawa Timur ada yang sempat hadir untuk mengikuti dzikir bersama.

Di awal tahun 2003 *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* diamalkan secara berjamaah di rumah beliau yang berukuran 8x10 m² (dulu), bermula dari dua orang kemudian tiga orang dan berkembang dari hari demi hari, minggu demi minggu, bulan demi bulan jamaah semakin bertambah, sehingga *gubug* ustad Musthofa sudah tidak bisa menampung lagi jamaah yang semakin membludak. (menurut ustadz jamaah al-Khidiriyyah yang

aktif mengamalkan dzikir *Yaumiyyah* sekitar 500 orang, tetapi yang aktif mengikuti dzikir bersama tiap minggunya hanya sekitar 100 orang saja, hal ini disebabkan karna cuaca serta medan yang harus ditempuh (tidak semua jamaah mempunyai kendaraan pribadi)).

Pada awal tahun 2005 ustad Musthofa mulai membangun sebuah ruangan disebelah rumahnya yang kemudian difungsikan sebagai majlis dzikir, beliau berfikir dengan dibangunnya sebuah majlis dzikir maka para jamaah akan merasa lebih nyaman dan tenang dalam melakukan aktifitas ibadah dzikir bersama.

Berkat kegigihan perjuangan (*nguri-nguri* agama Allah) dan keistiqomahan menjalankan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* kehidupan spiritual ustad semakin meningkat, diberikan ketentraman lahir batin dan ketajaman mata hati serta respon dari masyarakat setempat makin simpatik, seakan-akan dengan dzikir musabba'ah beliau merasa hidupnya semakin berarti karna banyak memberi manfaat bagi sesama, disamping sebagai pengasuh majlis dzikir, beliau juga sebagai ahli ilmu hikmah (*metafisik*) dan ahli pengobatan alternatif sehingga banyak masyarakat dari luar daerah dan luar kota berdatangan meminta bantuan untuk menyembuhkan berbagai penyakit dan mencari solusi dari berbagai keluhan seputar problema kehidupan, hal inilah yang membuat dzikir musabba'ah menjadi cepat menyebarnya ke-daerah lain, karena pada setiap tamu yang ingin memperoleh peningkatan kehidupan baik secara jasmaniah maupun rohaniah, ustad Musthofa menyarankan untuk mengamalkan dzikir tersebut.

Perlahan-lahan kehidupan ekonomi ustad Musthofa mulai membaik. Karena jamaah yang datang semakin membludak akhirnya sekitar tahun 2006 dibangunlah aula khusus untuk melakukan dzikir bersama dalam rangka meningkatkan kualitas dzikir para jamaahnya.

Dan di tahun yang sama pula mendaftarkan diri sebagai sebuah yayasan dan majlis dzikir yang kemudian diberi nama yayasan dan majlis dzikir al-Khidiriyyah, dengan Akte Notaris: Soeharto Soewondo SH. BH.

No.18/YAK/2006. yang terletak didusun Cipedang Bunder Rt 26 / 08 Desa Mekarjati Kec. Haurgelis Kab. Indramayu-Jawa Barat.⁶

Pada mulanya ustad Mustofa menamakan jamaahnya sebagai sebuah gerakan kerohanian (tarekat sufi), yaitu *Jamaah Thariqah al-Khidiriyyah*⁷. Salah satu alasan mengapa ustad Musthofa menamakan jamaah dzikirnya sebagai sebuah Tarekat Sufi, karna di dalam jamaah dzikir ini ada unsur-unsur yang mengarah kepada sebuah organisasi tarekat, misalnya yang penulis amati adalah adanya system *Pembaiatan*,⁸ di samping baiat ada juga *Zawiyah* yaitu sebuah bangunan untuk melakukan ibadah ritual dzikir bersama, berdoa, sholat, dan lain-lain.

Menurut Daumas dan Rozy, *Zawiyah* itu merupakan suatu ruangan tempat mendidik calon-calon sufi, tempat dimana mereka melakukan latihan-latihan tarekatnya, diperlengkapi dengan *mihrab* untuk sholat berjamaah, tempat tadarus. Dan mempelajari ilmu-ilmu yang lain, sehingga *zawiyah* itu merupakan sebuah asrama dan madrasah.⁹ Sedangkan nama al-Khidiriyyah sendiri diambil dari nama seorang nabi yang dinisbatkan pada tarekat ini. Dalam dunia Tasawuf Nabi Khidir diyakini sebagai *Sang Muda Abadi*¹⁰ Nabi Khidir mempunyai nama asli yaitu Balya bin Malkan bin ‘Abar bin Falakh bin Syalakh bin arfakhsyad bin Syam bin Nuh bin Lamak bin Mutawaslikh bin Idris bin Yard bin Mahlail bin Qonaim bin Yonash bin Syits bin Adam Abil Basyar As.

⁶ Wawancara dengan Ustad Musthofa Bisri, Rabu 19 Desember 2007, pkl:10.13.00WIB

⁷ Nama al-Khidiriyyah dinisbatkan pada Nabi Khidir As, ustad Musthofa mengklaim bahwa beliau adalah salah satu orang yang di beri rahmat oleh Allah Swt, bisa bertemu dengan Nabi Khidir, dibimbing dan diangkat menjadi muridnya. Beliau juga mendapat wasiat untuk mendirikan jamaah dzikir di depan masjid an-Nur, yang sekarang menjadi kediaman beliau.

⁸ Setiap jamaah yang dinilai sudah bisa istiqomah dalam beribadah dan kondisi rohaninya mengalami peningkatan, ustad Musthofa akan berkenan untuk membaiatnya.

⁹ Aboe Bakar Ajteh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*, Ramadhani Press, Cet ke-XIII, Solo: 1996, hlm. 97.

¹⁰ Karna Nabi Khidir diyakini telah meminum “*Air Keabadian*” yang beliau peroleh dari sebuah sumur “*keuripan*” (*Ainul Hayat*) yang menurut primbon / buku wasiat bapa Adam as, bahwa dibegowong-lah (daerah gelap-gulita) tempat dimana “*sumur keabadian*” tadi berada yaitu ada di daerah arah ujung timur jagad (*mathla’ussyamsi* / tempat terbitnya sang surya), di sumur itu Nabi Khidir sempat mandi, berwudlu dan meminum airnya sehingga beliau berumur panjang/abadi (biografie Khidir, tth, ttb, Kediri: hlm. 48-51)

Khidir sendiri adalah nama gelar yang berarti “*Manusia Hijau*”, dikarenakan setiap kali beliau singgah atau duduk di suatu tempat (menginjakkan kaki) diatas bumi (tanah) maka tempat tersebut berubah menjadi hijau (tumbuh rumput yang hijau). Dan seorang mujahid berkata bahwasanya dinamakan *Khidir*, karna dimanapun beliau mengerjakan sholat, maka hijau lah tanah disekelilingnya, dan bercerita imam Tsa’labiy bahwasanya baginda Khidir apabila melangkah / berjalan maka tumbuhlah rumput hijau dibawah telapak kakinya. (Biografi Khidir, hlm. 2 & 36-38).

Sentuhan dan kehadirannya membuat segala sesuatu menjadi hidup. Dia memiliki kemampuan untuk menemukan air yang tersembunyi di kedalaman bumi. Dia bisa hadir di banyak tempat pada saat bersamaan. Dia hadir dalam banyak wajah dan bentuk. Terkadang Khidhir dilukiskan tinggal di sungai dan mengendarai ikan. Karena itu dia dikenal dengan sebutan *Dzun Nun* (orang yang memiliki ikan).

Khidir tinggal di sebuah pulau hijau, dekat sumber Air Keabadian (*Ainul hayat*). Dia adalah daya kehidupan dibalik segenap gejala alamiah. Tanpa sentuhan dan kehadiran Khidir, tak ada yang bisa hidup dan penuh aktivitas. Bila seorang penempuh jalan sufi berkali-kali mengalami kehampaan dan depresi, di belantara batin yang tak tampak adanya tumbuhan, kelihatannya dia tak ada kontak dengan Khidhir.

Dialah yang datang kepada “orang yang mengalami kesulitan sehingga tidak punya pilihan” di saat-saat tak ada secercah harapan, lalu menyingkirkan segenap kesulitan karena itu, dia selalu menjadi *musykil gusya*.¹¹

3. Pro-Kontra masyarakat dan Ulama setempat

Di banggunya *Zawiyah* (aula) yang difungsikan untuk melakukan ibadah ritual dzikir bersama tiap minggunya, ternyata menuai berita

¹¹ *Musykil Gusya* adalah sebuah idiom Persia yang berarti “penyingkir rintangan”. Ini mejadi salah satu kualitas *kutub*, yang berasal dari rahmat Tuhan, menyingkirkan setiap rintangan yang dihadapi sang penempuh jalan sufi. Tiap generasi dipercaya memiliki *musykil gusya*-nya sendiri. (Sara Sviri, *Op cit*, hlm, 110&116)

sumbang dari berbagai kalangan, baik dari jamaah sendiri, masyarakat sekitar, tak terkecuali para tokoh, pasalnya di dalam bangunan *zawiyah* tersebut terdapat *Mihrab* (ruangan khusus) yang digunakan ustadz Musthofa untuk bermunajat.

Dalam *Mihrab* tersebut terdapat pintu masuk yang dihiasi dua patung naga yang berkepala haji, dan sebuah altar tempat ustadz Musthofa memimpin dzikir musabba'ah setiap minggunya, kalau penulis amati dalam ruangan tersebut sarat dengan nuansa mistis yang bikin merinding bulu kuduk.

Disamping bangunan *Mihrab*, yang banyak mengundang kontroversi masyarakat, tradisi mematikan lampu ketika pembacaan dzikir berlangsung juga tidak kalah sumbangnya.

Berhembusnya isu-isu yang bernada sumbang dan berkesan menfitnah yang ditujukan kepada ustadz Musthofa dan jamaah dzikirnya. Menurut pengamatan penulis dikarenakan pengetahuan masyarakat yang begitu dangkal tentang dunia tasawuf dan tharekat¹², apalagi untuk masyarakat Haurgeulis dan Anjatan khususnya dan masyarakat Indramayu pada umumnya.

Di samping itu pada kebanyakan orang (baik kalangan santri maupun awam) menganggap bahwa ilmu tasawuf adalah ilmu mistik yang angker. Di sisi lain ada wacana bahwa orang yang belajar tasawuf hanya sekedar ikut-ikutan, *itba'* dengan kiai atau gurunya dan lain-lain, tanpa terlebih dahulu mempelajari tujuan dan manfaat dari tasawuf itu sendiri. Adakalanya bagi kalangan santri masuk kedalam dunia tasawuf/tharekat hanya sekedar *tabarrukan (ngalap berkah* : Jawa -red) dengan kiai, bahkan ada juga yang hanya ingin mempelajari ilmu-ilmu Hikmah,

¹² Karena seringkali banyak kalangan sufi yang memaknai sesuatu dengan lambang-lambang atau symbol-simbol tertentu, seperti halnya yang dikatakan oleh ustadz Musthofa, bahwa patung ular naga mempunyai makna Na = *nata*, Ga = *agama* jadi Naga bermakna *Panata Gama* (menata agama), disamping itu pula gambaran Naga adalah sejenis ular yang menyemburkan api (dan itu hanya ada dalam dongeng), ini artinya orang tasawuf ucapannya adalah "*sabda pandita ratu*", untuk itu sebisa mungkin untuk menjaga ucapannya dari perkataan yang sia-sia (*hifdzu al-Lisan*), karena rusaknya lisan bisa menyebabkan hancur/rusaknya manusia. (wawancara dengan ustadz Musthofa, Rabu 19 Desember 2007, pkl:10.13.00WIB)

mencari kesaktian (kejadugan; *jawa-red*) dan lain-lain, begitu juga bagi kalangan awam memasuki dunia tasawwuf/tharekat hanya sekedar *tabarukan* dengan kiai agar usahanya menjadi lancar, dagangannya laris, jabatan/karier cepat naik dan lain-lain.

Minimnya pemahaman tentang ilmu tasawuf dan tharekat juga menyebabkan wacana yang berkembang di masyarakat awampun tentang tasawuf dan tharekat bernada sumbang, seperti ada wacana bahwa; ilmu tharekat atau tasawuf adalah ilmunya para orang tua yang kuno dan kolot, ilmu yang sangat ketat/berlebihan dalam menjalankan ibadah sehingga hanya orang-orang tua saja yang mampu melaksanakannya, ilmu yang membimbing seseorang guna menghadapi sakaratul maut, dan lain sebagainya, dan yang lebih konyol lagi masyarakat awam meyakini bahwa apabila seseorang dalam mendalami ilmu tasawuf tidak kuat maka akan menjadi gila.

Tasawuf *adalah* jalan menuju kedekatan kepada Allah SWT, dengan cara melepaskan diri dari segala yang rendah dan hina serta berpegang teguh kepada sunnah Rasulullah Saw. Tasawuf adalah usaha untuk membangun manusia dalam hal tutur kata, perbuatan, serta gerak hati-baik dalam skala kecil yaitu pribadi atau dalam skala yang lebih besar- dengan menjadikan hubungan kepada Allah SWT sebagai dasar bagi semua itu.

Jika definisi di atas diringkas lagi maka kita akan menjumpai sebuah makna yang lebih pendek, namun mempunyai cakupan yang dalam, yaitu “tasawuf adalah taqwa dengan segala tingkatannya”, baik yang berbentuk kasat mata (*al-hissiyyah*) ataupun maknawi. Taqwa adalah aqidah sekaligus akhlaq, taqwa adalah menggerakkan seluruh sikap penghambaan dan penyembahan hanya kepada Allah SWT, dan bergaul dengan manusia dengan dasar akhlaq yang terpuji.¹³

Menurut pengamatan penulis munculnya berbagai isu dan fitnah tersebut diatas disamping faktor keawaman masyarakat juga dipicu adanya

¹³ Simuh, *et.al*, *Tasawuf & Krisis*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2001, hlm. vi-ix

kecemburuan dari orang-orang tertentu yang merasa tersaingi popularitasnya, dengan munculnya sosok muda yang telah mampu menyedot ribuan jamaah dari berbagai kalangan.

Bagi ustadz Musthofa, fenomena tersebut membawa berkah dan hikmah tersendiri, pasalnya berita yang muncul dari masyarakat memaksa para elit di tubuh NU untuk mengadakan *Halaqoh* (pertemuan) ulama, guna menanggapi isu yang berkembang dimasyarakat, dan memanggil ustadz Musthofa Bishri untuk dimintai keterangan seputar jama'ah dzikirnya. Sebagai sosok muda yang cerdas dan bersahaja, dengan penuh kepercayaan diri serta kepiawaiannya tentang dunia spiritual ustadz Musthofa mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepadanya oleh beberapa tokoh senior yang dalam hal ini adalah ketua cabang NU kec. Haurgeulis dan Anjatan yang notabene mereka adalah guru dari ustadz Musthofa sewaktu masih duduk di MA dulu. Menurut ustadz Abdul Azis (ketua cabang NU, kec. Anjatan), beliau sangat terkagum dan salut kepada mantan muridnya (ustadz Musthofa), diusianya yang masih tergolong muda (31 tahun), Musthofa sudah berhasil menarik simpatik dan kepercayaan masyarakat luas menjadi guru spiritual yang handal, karena hal tersebut sangat sulit terjadi kepada seseorang jika tidak mempunyai kedalaman ilmu spiritual.

Meskipun demikian menurut ustadz Aziz, isu jamaah al-Khidiriyyah juga sempat dibahas di MUKERWIL pengurus NU, dan sempat juga ditanyakan kepada Habib Muhammad Luthfey, ketika beliau berkunjung di Kaplongan-Cirebon, tetapi hanya ditanyakan sebatas *ke-muktabar-an* dari tharekat al-Khidiriyyah itu saja.¹⁴

Melalui sidang Formatur pengurus NU cabang Haurgeulis, akhirnya memutuskan dan memandang bahwa ustadz Musthofa mampu dan layak menduduki jabatan Wakil Ketua Cabang NU Haurgeulis, dan pada tanggal 19 Maret 2008 ustadz Musthofa dilantik menjadi Wakil

¹⁴ Wawancara dengan ustadz Abdul Aziz, Kopyah 22 Maret 2008, pkl. 20.00-22.00

Ketua Cabang, bertepatan dengan Haul yang ke-6 majlis dzikir al-Khidiriyyah.

D. Dzikir Musabba'at al-'Asyr

1. Pengertian Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*

Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* secara bahasa berarti “Tujuh-tujuh yang sepuluh”¹⁵. Abu Thalib al-Makki menyebutnya “*Musabba'at Yang Sepuluh*”¹⁶. Sedangkan menurut istilah dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah: sepuluh (10) doa yang merupakan rangkaian dari bacaan, surat-surat pendek (*al-Fatihah, al-Naas, al-Falaq, al-Ikhlash, al-Kafirun*, dan *ayat Kursyi*), bacaan *tasbeeh, tahlil, tahmid* dan *tamjid, shalawat* atas Nabi, *istighfar* untuk diri sendiri, kedua orang tua, kaum *muslimin wal muslimat* serta doa untuk mencari kesempurnaan dalam beribadah kepada Allah SWT, yang masing-masing dari doa/bacaan tersebut dibaca tujuh (7) kali.¹⁷

Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah sepuluh bagian (bacaan atau doa) yang dinisbatkan pada Syaikh Ibrahim Attaimi. Syaikh Ibrahim Attaimi mengatakan: “Barang siapa yang membaca sepuluh doa/wirid yang telah dihadiahkan Nabi Khidir kepada Ibrahim Attaimi dan diwasiatkan untuk dibaca pada pagi dan sore hari, maka ia telah sempurnalah keutamaan ibadahnya”. Diriwayatkan dari Syaikh Kharraj bin Wabrah ra. Dia termasuk *Wali Abdal*¹⁸ (dibawah satu tingkat dari Wali Qutb) dari negeri Syam (Syiria).¹⁹

2. Sejarah Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*

¹⁵ Al-Ghazali, *Ihya'ulumiddin*, jilid 1, Cet ke-4, terj., Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapore, 1998, hlm, 999-1001

¹⁶ Wan Ahmad Bin Mohd. Zain Al-Fathani, terj., Wan Mohd Shagir Abdullah, *Bada-I'uz Zuhur Segugus Bunga Nan Indah*, jilid 1, Khazanah Fathaniyah Press, Cet-ke 1, Kuala Lumpur, 1997, hlm. 121.

¹⁷ Al-Ghazali, *Loc cit.*

¹⁸ *Al-Abdal*: ialah orang-orang shalih yang selalu ada di dunia ini. Bila ada yang meninggal, maka digantikan oleh Allah SWT. Dengan yang lainnya. (al-Ghazali, *Ihya*, Loc cit)

¹⁹ Nn., *Biografi Khidir (sejarah riwayat hidup baginda Khidir As)*, t.p., Kediri, t.th, hlm, 258.

Di dalam buku *Biografi Khidir* (sejarah riwayat hidup Baginda Khidir As). pada halaman 258-260, kemudian dalam kitab *Ihya' ulummiddin* jilid satu, kitab *Adzkar* bab "*Tartibul Aurad Wa Tafshili Ihya' al-Lail*", halaman 341 dengan redaksi yang sama pula dijelaskan:

Dzikir *Musabba'at al-'Aysr* adalah berasal dari Nabi Muhammad Saw, yang dihadiahkan kepada Nabi Khidir (dalam buku/kitab tersebut tidak diceritakan kapan dan dimana nabi Khidir bertemu dengan Nabi Muhammad Saw). Kemudian Nabi Khidir menghadiahkan dzikir ini kepada Syaikh Ibrahim Attaimi, sewaktu Syaikh Ibrahim sedang duduk berdzikir membaca *Tahlil, Tasbih, Tahmid, dan Tamjid* di halaman Ka'bah, tiba-tiba Nabi Khidir datang menyapa, dan Khidir menyatakan cinta karena Allah kepada Ibrahim serta menghadiahkan dzikir tersebut kepadanya. Kemudian Syaikh Ibrahim menghadiahkannya pula kepada saudaranya dari negeri Syam (Syiria) yaitu Syaikh Karraj bin Wabrah. Dan dari sini tidak diketahui lagi kepada siapa Syaikh Karraj menghadiahkan dzikir tersebut hingga cerita ini di tulis oleh Imam Ghazali dalam kitab *Ihya'-nya*.

Sedangkan untuk sejarah versi ustadz Musthofa Bisri beliau mengatakan, bahwa dzikir tersebut merupakan ijazah / hadiah dari seorang sahabatnya Ustad Lutfan Ibn Badari, putra dari Syaikh Badari (Alm), pengasuh Pondok-Pesantren Nurul Badri yang beralamat di jalan Curah Keris Grati-Pasuruan pada tahun 2000 yang lampau, ketika itu ustadz Musthofa masih *mesantren* di Pondok Pesantren Lirboyo, (Pon-Pes Hidayatul Muftadien) yang diasuh oleh K.H Ahmad Idris Marzuki di Kediri Jawa Timur, dan itu merupakan pertemuan yang ketiga kalinya dengan ustad Lutfan, sedangkan Ustadz Lutfan sendiri mendapatkan ijazah dzikir *Musabba'ah* tersebut dari gurunya yaitu Syaikh Ahmad Jauhari 'Umar (pengasuh PP Daarussalaam Tegal Rejo-Tanggul Angin-Kejayan-Pasuruan).

Sebelum ustad Lutfan memberi ijazah Dzikir *Musabba'at al-'Aysr* beliau bermunajat dulu kepada Allah SWT minta petunjuk di kamar

pribadinya kurang lebih satu jam, kemudian beliau keluar dan mengijazahkan dzikir *Musabba'at al'Asyr* kepada ustadz Musthofa, menurut beliau ustadz Musthofa sangat cocok mengamalkan Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, karena ada kaitannya dengan mimpi ustadz Musthofa dulu, yang bertemu dengan Nabi Khidir As. Dalam mimpi itu beliau bertemu dengan Nabi Khidir As, ketika mau berangkat sekolah (waktu itu masih kelas dua Aliyah) di gang masuk dusun Babakan Jati yang masih termasuk bagian dari wilayah Desa Mekarjati²⁰.

3. Sanad Silsilah Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*

Silsilah dalam dunia tharekat itu adalah merupakan hubungan nama-nama yang sangat panjang, yang satu bertali dengan yang lain. Biasanya tertulis rapi dengan bahasa arab diatas sepotong kertas, yang diserahkan kepada murid tarekat. Silsilah bagi seorang *Mursyid* atau Guru tharekat merupakan syarat terpenting untuk bisa mengajar atau memimpin suatu Tharekat²¹.

Silsilah itu bagaikan kartu nama dan legitimasi sebuah tharekat yang akan menjadi tolak ukur sebuah tarekat, apakah tharekat tersebut *Muktabaroh* (dianggap sah) atau tidak, Silsilah Tharekat adalah *Nisbah* hubungan guru terdahulu sambung–menyambung antara satu dengan yang lainnya hingga sampai pada Nabi Muhammad Saw. Hal ini menandakan bahwa harus ada sebuah bimbingan kerohanian yang di ambil dari guru-guru itu harus benar-benar berasal dari Nabi. Kalau tidak demikian halnya berarti Tharekat itu terputus dan palsu, bukan warisan dari Nabi.

Dari keterangan diatas dapatlah penulis kemukakan bahwa silsilah dalam dunia per-tharekatan sangat *urgen* sekali, dan harus *wushul ila rasul*, tetapi lain halnya dengan hanya sebuah amalan dzikir silsilahnya terputus juga tidak masalah (begitu kata Habib Luthfiy). Begitu pula dengan Sanad Silsilah dari dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, kalau dilihat garis

²⁰ Wawancara dengan ustadz Musthofa, Rabu 19 Desember 2007, pkl: 10.13.00. WIB)

²¹ Aboe Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*, Cet ke-XIII, Solo, Ramadhani Press, 1996, hlm. 79-97

silsilah dari bawah itu sudah terputus dari Syaikh Ahmad Jauhari ‘Umar²², beliau adalah guru dari Ustad Lutfan Ibn Badari yang merupakan orang yang meng-ijazahkan dzikir tersebut serta mengizinkan kepada ustad Musthofa Bisri, (pengasuh Majelis Dzikir al-Khidiriyyah) untuk mengamalkan secara berjamaah dan mengembangkan dzikir *Musabba’at al-‘Asyr* tersebut hingga sekarang. Begitu pula dengan garis silsilah yang di atas dari dzikir *Musabba’at al-‘Asyr*, yaitu dari mulai Nabi Muhammad Saw, kemudian di hadiahkan ke-Nabi Khidir As, kemudian Nabi Khidir di hadiahkan ke-Syaikh Ibrahim Attaimi, kemudian beliau menghadiahkan pula ke saudaranya yaitu Syaikh Karraj Ibn Wabroh, dan dari sini mulai terputus, karna tidak diketahui setelah Syaikh Karraj di-ijazahkan kepada siapa lagi, dari al-Ghazali juga tidak diketahui berasal dari mana beliau mendapat kisah dialog antara Syaikh Ibrahim, Syaikh Karraj dan Nabi Khidir dan bisa jadi masih ada deretan nama-nama (mungkin puluhan sampai ratusan nama) yang tidak diketahui hingga sampai saat ini.

4. Muatan dzikir *Musabba’at al-‘Asyr*

Muatan dzikir *Musabba’at al-‘Asyr* secara simpel terangkum dalam doa :

اَللّٰهُمَّ افْعَلْ بِيْ وَبِهِمْ عَاجِلًا وَّآجِلًا فِي الدُّنْيَا وَاَلْآخِرَةِ مَا اَنْتَ
لَهُ اَهْلٌ وَلَا تَفْعَلْ بِنَا يَا مَوْلَانَا مَا نَحْنُ لَهُ اَهْلٌ اِنَّكَ غَفُوْرٌ حَلِيْمٌ جَوَادٌ
كَرِيْمٌ رُّوْفٌ رَّحِيْمٌ

Artinya: “Wahai Allah Tuhanku! Jadikanlah bagiku dan bagi mereka, dengan cepat dan lambat, dalam masalah agama, dunia dan akhirat, akan apa yang Engkau punyai (kuasai!) Dan janganlah Engkau jadikan kepada kami, wahai yang kami junjung, akan apa tidak kami punyai (kuasai). Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun, Maha Penyantun, Maha Pemurah, Maha Mulia, Maha Pengasih, lagi Maha Penyayang”.

²² Sampai disini belum diketahui apakah Syaikh Ahmad Jauhari‘Umar mendapatkan dzikir *musabbaah* itu dari gurunya atau beliau sendiri yang menyusun *aurad* tersebut dan sumbernya diambil dari *Ihya’*-nya al-Ghazali, menurut pengamatan penulis hal itu bisa saja terjadi mengingat Syaikh Ahmad Jauhari sudah banyak menyusun kitab-kitab *Ilmu Hikmah*, seperti; *manaqib jawaahirul ma’ani*, *jawaahirul hikmah*, *Tharikat al-Khodiriyyah* dan lain-lain.

Redaksi/teks do'a di atas ketika di pahami secara komprehensif menggambarkan betapa Allah maha menguasai atas apa yang tidak manusia kuasai olehnya. Maka kehendak apapun ada di sisi Allah, kebaikan dan keburukan semuanya milik Allah SWT, sehingga manusia dalam hal ini merupakan satu usaha saja. Dan semua hasilnya berdasarkan kemauan Allah, karena Allah maha menguasai atas apa yang tidak manusia kuasai, termasuk sesuatu yang akan menjadikan manusia itu lalai. Maka sebagai kebutuhan ruhani manusia untuk mendapatkan apa yang dicita-citakan termasuk kebahagiaan di dunia maupun di akhirat dan urusan-urusan yang tidak di ketahui oleh dirinya secara batin, manusia seharusnya selalu berdoa dan mohon perlindungan kepada Allah SWT melalui zikir.

Secara tersirat bahwa dengan menjalankan atau mengamalkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* secara istiqomah dan penuh penghayatan, maka akan mendapat kesempurnaan dalam beribadah dan diberi kemampuan serta dimudahkan oleh Allah SWT, mendapat kemuliaan dalam segala urusan, baik urusan agama, dunia, dan akhirat karena tiga urusan ini merupakan unsur terpenting dalam kehidupan manusia.

Hal ini oleh Ustadz Musthofa Bisri, dilambangkan dengan simbol mahkota *Taa'jul Rasul* yang berlapis tiga, yang terdapat dalam logo daripada yayasan dan majlis dzikir al-Khidiriyyah. Menurut ustadz Musthofa Bisri, gambar lapisan *Taa'jul Rasul* pada logo majlis Dzikir al-Khidiriyyah mempunyai makna bahwa pada lapisan paling atas mengindikasikan kemuliaan dalam urusan agama, dan dua lapisan di bawahnya mengandung makna “mendapatkan kebahagiaan dan kemuliaan baik ketika di dunia / kehidupan di dunia serta kebahagiaan dan kemuliaan di kehidupan akhirat kelak.

Jika kita perhatikan dengan seksama dari do'a dzikir *Musabba'at al-'Asyr* tersebut di atas jelaslah bahwa muatan yang terkandung di dalamnya adalah “anjuran kita untuk selalu berdzikir (ingat) kepada Allah SWT,

melalui do'a/bacaan yang diulang-ulang agar mendapatkan pengaruh dari bacaan tadi", karena mengingat Allah bisa mendatangkan ketentraman dan ketenangan bagi jiwa. Bila jiwa dilingkupi ketenangan dan ketentraman, maka sikap terbaik akan muncul manakala kehidupan menghadirkan takdirnya.

Orang yang selalu ingat Allah, akan menghadirkan Allah bersamanya, ia tempatkan Allah di atas segala-galanya. Kekayaan, jabatan, ilmu dan kedudukan, bahkan kehidupannya sendiri, tidak berarti apa-apa, semua milik Allah. Allah-lah yang mengatur dengan kekuatan mutlak yang dimiliki-Nya. Dia akan memberikan kepada yang Allah kehendaki, dan akan mencabut kepada yang dikehendaki-Nya pula. Karenanya, kita akan menerima apapun kenyataan hidup yang datang pada kita. Ketika mendapat nikmat, kita bersyukur, bila mendapat musibah kita bersabar. Kenikmatan tidak menjadikan kita lupa diri dan musibah tidak menyebabkan kita putus asa. Inilah penyikapan terbaik terhadap kehidupan dengan segala dinamikanya.²³

Kemudian, muatan selanjutnya dalam dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, adalah kita dianjurkan hanya kepada Allah kita memohon dan meminta pertolongan, mohon kepada Allah SWT tiap pagi dan sore agar kita senantiasa diberi kemampuan untuk mendapat kebahagiaan dan kemuliaan baik dalam urusan agama (*spiritual*), dunia (*bio & sosio*), akhirat (*psikis/jiwa*). Karena, inilah yang menjadi indikasi daripada kesehatan mental sebagaimana konsep kesehatan mental yang diungkapkan oleh Prof. Dr. Zakiyah Daradjat bahwa yang dimaksud dengan Mental Sehat adalah "terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri di antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat".

²³ Abdul Hakim Mahmud, *Terapi dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Misykat (PT. Mizan Publika), 2004, hlm. 7-8

Jadi, sudah jelas bahwa muatan daripada dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah mengajak kita untuk menjadi manusia yang *holistik*²⁴, manusia yang bermental sehat, manusia yang menemukan makna dan tujuan serta peran dalam hidupnya, yang berarti bahwa kita telah memahami diri kita adalah makhluk Allah yang paling mulia dan paling tinggi derajatnya di antara makhluk yang lain, dengan begitu kita akan menyadari fungsi dan tugas kita sebagai *'abdullah* dan *khalifah fil 'ard*.

E. Praktek Pelaksanaan Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*

1. Waktu Pelaksanaan dzikir *Musabba'at al-'Asyr*

Dalam hal kegiatan/mempraktekkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* Majelis Dzikir al-Khidiriyyah menyelenggarakan dengan sistem jadwal harian, mingguan, bulanan dan tahunan, bagi jamaah yang sudah dibaiat oleh ustad Musthofa dianjurkan mengamalkan dzikir tersebut setiap pagi dan sore (bakdal ashar/maghrib dan bakdal shubuh) sebagai wiridan pribadi masing-masing jamaah, sesuai dengan keterangan hadits yang diriwayatkan oleh Syaikh Karraj Ibn Wabroh Ra, yang tertulis dalam kitab *Ihya'ulumuddin* karangan hujjatul Islam Khadratus Syaikh Imam Abu Hamid al-Ghozali. Kemudian untuk amalan yang dilaksanakan seminggu sekali, tepatnya pada hari selasa malam Rabu bakdal Isya secara berjamaah, menurut ustad Musthofa diambilnya malam rabu untuk melaksanakan dzikir bersama karena menurut falsafah Jawa hari rabu mempunyai lambang daun yaitu hijau yang berarti melambangkan kesuburan dan kemakmuran, diharapkan dengan mengamalkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* tersebut para jamaah diluaskan rizkinya oleh Allah swt, dimudahkan dalam menggapai kebahagiaan dan kemuliaan dalam urusan agama, dunia serta akhirat. Disamping makna diatas daun juga diartikan yang hijau, ini sesuai dengan arti dari nama majlis al-Khidiriyyah

²⁴ *Holistik* adalah model kesehatan yang memandang kesehatan secara menyeluruh, dan saling mengait yang menekankan pada keseimbangan. (Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan Dan Perkembangannya*, Andi Press, Yogyakarta, 2007, hlm. 17&31)

yang dinisbatkan dari nama gelar Nabi Khidir, sebagaimana yang telah kami jelaskan diatas.

Kemudian mengenai dzikir bulanan yang dilaksanakan setiap hari Jum'at Kliwon adalah *itba'* atau mengikut kebiasaan Sunan Gunung Jati, menurut ustad Musthofa, beliau (Sunan Gunung Jati), semasa hidupnya selalu melaksanakan dzikir bersama dengan para murid dan masyarakat sekitar Istana Gunung Jati di setiap malam Jum'at Kliwon, dan tradisi kliwonan di-Istana Gunung Jati Cirebon Jawa Barat tersebut masih berjalan hingga sekarang.

Kemudian untuk dzikir tahunan di laksanakan pada setiap tanggal 11 Rabiul Awwal, sehari sebelum peringatan Maulid Nabi Muhammad Saw, dilaksanakan sehari sebelum peringatan maulid Nabi, karena memang tanggal 12-nya ustad Musthofa sendiri punya kegiatan dzikir bersama di Istana Gunung Jati Cirebon.²⁵

2. Tatacara dan pelaksanaan *Dzikir Musabba'at al-'Asyr*

Dalam hal tatacara pelaksanaan dzikir musabba'at al-'Asyr adalah sebagai berikut; untuk 'amalan *yaumiyah* (harian) yaitu bakdal shalat maghrib dan bakdal shalat shubuh, bisa juga ditambahkan bakdal shalat dluha, pada amalan ini tidak ada tatacara khusus, hanya seperti wiridan sehabis shalat, namun demikian waktu pelaksanaannya boleh di undur, tetapi tidak boleh dimajukan, artinya ketika waktu yang telah dianjurkan (bakdal maghrib dan shubuh) keadaan kita masih repot, masih bisa dikerjakan setelahnya, seperti contoh ketika bakdal maghrib kita masih kerja atau dalam perjalanan pulang, kita bisa mewiridkannya bakdal shalat isya atau pada waktu shalat malam, begitupula pada waktu shubuh, jika kita belum sempat, maka bisa menggantinya bakdal shalat dluha. Sedangkan untuk memajukan waktu wiridan tersebut jelas tidak boleh, karena belum masuk waktu shalat.

²⁵ Wawancara, ustad Musthofa Bisri, *ibid*.

Dan adapun untuk tatacara pelaksanaan dzikir mingguan (malam rabu) dan dzikir bulanan (malam Jum'at kliwon), dilaksanakan bakdal shalat isya secara berjamaah di aula majlis dzikir al-Khidiriyyah, sebelum acara dzikir dimulai, yaitu sambil menunggu jamaah dan ustad datang, di bacakan shalawat nabi yang di pandu salah seorang jama'ah senior (asisten ustadz). Kemudian sebelum dzikir dimulai lampu penerangan yang ada dalam ruangan dimatikan, hal ini dimaksudkan agar suasana menjadi hening, untuk menghasilkan suasana khusuk dan hadirnya hati dalam berdzikir, di harapkan dengan suasana yang gelap konsentrasi para jamaah bisa muncul tanpa terganggu dengan pemandangan sekelilingnya.

Tidak seperti dzikir kebanyakan, pembacaan hadlarah (*tawasul/hadiah al-Fatihah*) dalam dzikir *musabba'ah* ini sudah termasuk dari bacaan surat-surat pendek (urutannya dari *surat al-Fatihah*, *al-Naas*, *al-Falaq*, *al-Ikhlash* dan seterusnya), jadi setelah pembacaan *tawasul* langsung dilanjutkan dengan pembacaan surat *al-Naas*, tidak membaca surat *al-Fatihah* lagi. Setelah dzikir selesai ustad Musthofa sedikit memberikan *tausiah* kepada jamaah sebagai oleh-oleh untuk dibawa pulang.

Kemudian untuk tatacara pelaksanaan dzikir tahunan, dan ustadz Musthofa biasa menyebutnya sebagai "Dzikir Akbar" atau *Khaul*, yang dilaksanakan pada setiap tanggal 11 Rabiul Awwal dan digelar di lapangan yang terletak di belakang Aula, seperti halnya dzikir akbar yang digelar di lapangan-lapangan, di stadion-stadion dan tempat-tempat terbuka lainnya, acaranya dibuat *ceremonial*, dimulai dari pembacaan shalawat yang diiringi dengan musik rebana, pembacaan Maulid al-Barjanzi, kemudian dilanjutkan dengan *istighosah* (dengan *dzikir musabba'at al-'Asyr*), di lanjutkan dengan pembacaan ayat suci al-Qur'an dan acara pungkasan yaitu Maudhah Khasanah yang biasanya di isi oleh Kyai-kyai terkenal dari daerah Cirebon dan Jakarta.

3. Lafadz dan Jumlah Dzikir Yang Dibaca

Seperti keterangan diatas mengenai lafadz dan jumlah yang dibaca adalah sebagai berikut:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

1. إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَعَمٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَأَهْلِ بَيْتِهِ خُصُوصًا سَيِّدِنَا الْخَضِرَ بَلِيَا بْنَ مَلِكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
2. وَالْيَ حَضْرَةَ جَمِيعِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْمَلَائِكَةَ الْمُقْرَبِينَ خُصُوصًا سَيِّدِنَا الْخَضِرَ بَلِيَا بْنَ مَلِكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
3. وَالْيَ حَضْرَةَ جَمِيعِ الْأَوْلِيَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَالْعُلَمَاءَ الْعَامِلِينَ خُصُوصًا سَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ وَالشَّيْخِ أَبِي الْحَسَنِ الشَّاذَلِيِّ وَالشَّيْخِ الْإِمَامِ الْغَزَالِيِّ وَالشَّيْخِ كُرْزِ بْنِ وَبَرِ الشَّامِيِّ وَالشَّيْخِ إِبْرَاهِيمَ التِّيمِيَّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَأَصُولَهُمْ وَفُرُوعَهُمْ وَأَهْلَ بَيْتِهِمْ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
4. وَالْيَ حَضْرَةَ جَمِيعِ مَشَائِكُنَا وَمَشِيخِ مَشَائِكُنَا خُصُوصًا شَيْخِ أَحْمَدِ جَوْهَارِيِّ وَالشَّيْخِ شَرَفِ الْبَدَارِ وَاسْتَاذِ لَطْفَا بْنِ بَدَارِ وَاسْتَاذِ مُصْطَفَى بَصْرِيِّ ابْنِ اسْنَارِيِّ الْفَقِيرِ وَسَيِّدِنَا الْخَضِرَ بَلِيَا بْنَ مَلِكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
5. وَالْيَ حَضْرَةَ آبَائِنَا وَأَمَهْتِنَا وَأَجْدَادِنَا وَمَشَائِكُنَا وَسَيِّدِنَا الْخَضِرَ بَلِيَا بْنَ مَلِكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامُ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
6. وَالْيَ حَضْرَةَ جَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...
7. خُصُوصًا إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَعَمٍ وَسَيِّدِنَا الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيلَانِيِّ وَالشَّيْخِ أَبِي الْحَسَنِ الشَّاذَلِيِّ وَالشَّيْخِ الْإِمَامِ الْغَزَالِيِّ وَالشَّيْخِ وَالْجَمِيعِ مَشَائِكُنَا وَمَشَائِكُهُمْ وَلَنْ لَهُ حَقٌّ عَلَيْنَا وَجَمِيعِ أَهْلِ الطَّرِيقِ هُدَى الْأُمَّةِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ لَهُمُ الْفَاتِحَةُ...

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الناس 7× سورة الفلق 7× سورة الاخلاص 7× سورة الكافرون 7× اية
 الكرسي 7× سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر 7× استغفرالله
 العظيم لي ولوالديّ ولجميع المؤمنين والمؤمنات والمسلمين والمسلمات الاحياء
 منهم والاموات 7× اللهم صل على سيدنا محمد 7× اَللّٰهُمَّ افْعَلْ بِيْ وَبِهِمْ
 عَاجِلًا وَّآجِلًا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَا اَنْتَ لَهٗ اَهْلٌ وَلَا تَفْعَلْ بِنَا يَا مُؤَلِّنَا
 مَا نَحْنُ لَهٗ اَهْلٌ اِنَّكَ عَفُوْرٌ حَلِيْمٌ جَوَادٌ كَرِيْمٌ رُّؤُفٌ رَّحِيْمٌ 7×

دعاء ذكر المسبعات العشر

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ
 اَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ اِمَامًا. اَللّٰهُمَّ اخْتِمْ لَنَا بِحَاثِمَةِ السَّعَادَةِ
 وَاجْعَلْنَا مِنَ الَّذِيْنَ هُمْ اَلْحُسْنَى وَزِيَادَهُ بِجَاهِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَعَمِ ذِي الشَّفَاعَةِ وَاٰلِهِ
 وَصَحْبِهِ ذَوِي السِّيَادَةِ وَسَيِّدِنَا اَبِي الْعَبَّاسِ الْخَضِرِ بَلِيَا بِنِ مَلِكَانَ عَلَيْهِ السَّلَامِ ذِي
 الْاِسْتِقَامَةِ وَسَيِّدِنَا الْعَوْثُ الْاَعْظَمُ الشَّيْخِ عَبْدِ الْقَادِرِ الْجِيْلَانِي رَضِيَ اللهُ عَنْهُ ذِي
 الْكِرَامَةِ وَالْبَرَكَاتِ الشَّيْخِ اَحْمَدِ جَوْهَارِي وَالشَّيْخِ شَرَفِ الْبِدَارِ وَاسْتَاذِ لَطْفَا ابْنِ بَدَارِ
 وَاسْتَاذِ مِصْطَفَى بَصْرِي ابْنِ اسْنَارِي الْفَقِيْرَ هُدَاةِ الْاُمَّةِ وَصَلَّى اللهُ عَلٰى سَيِّدِنَا
 مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّم.²⁶

F. Kesehatan Mental dalam *Dzikir Musabba'at al-'Asyr*

Nabi bersabda “Doa adalah senjata bagi orang yang beriman”, sudah banyak penelitian yang membuktikan manfaat doa (baca: dzikir) untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, bahkan juga untuk penyembuhan dari berbagai macam penyakit dan gangguan baik fisik maupun mental.²⁷

²⁶ Sumber dokumen dari ustadz Musthofa, (dengan redaksi yang sama pula penulis dapati lafadz *dzikir musabba'ah* tersebut dari kitab *Thariqat al-Khodiriyyah*, yang disusun oleh Syaikh Ahmad Jauhari 'Umar, pengasuh PP Daarussalaam Tegal Rejo Tanggul Angin Kejayaan Pasuruan)

²⁷ Siswanto, *op.cit.*, hlm. 202

Untuk memperoleh data tentang kesehatan mental dalam dzikir *Musabba'ah* bagi jamaah al-Khidiriyyah dapat diperoleh dari hasil angket yang telah diberikan kepada responden (jama'ah) yang berjumlah 27 orang

Adapun angket yang diberikan terdiri dari 28 pertanyaan yang terbagi dalam beberapa item dengan indikator aktivitas berdzikir dengan ketenangan jiwa. Untuk aktivitas dzikir yang menjadi pokok penelitiannya adalah keaktifan jamaah dalam mengikuti praktek dzikir, baik dzikir bersama maupun dzikir *yaumiyah*. Sedangkan indikator ketenangan jiwa, yaitu perasaan damai dan tentram, sikap *qonaah, muroqobah, khauf* dan *roja*'.

Tabel. III
Aktivitas Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dalam Jama'ah al-Khidiriyyah
(Kegiatan Dzikir Bersama)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu aktif	18	66,67 %
2	Sering	8	29,66 %
3	Kadang-kadang	1	3,77 %
4	Tidak pernah	-	-
5	Jumlah	27	100,00 %

Dari tabel tersebut di atas, dapat diperoleh data tentang jamaah al-Khidiriyyah yang aktif mengikuti dzikir bersama pada tiap minggunya. Dimana dari 27 responden yang menjawab selalu (aktif) tercatat 18 orang (66,77%), yang menjawab sering 8 orang dan yang menjawab kadang-kadang hanya satu orang. Ini menandakan bahwa jamaah al-Khidiriyyah sangat antusias mengikuti *dzikir Musabba'ah* tersebut. Adapun sebagian kecil dari jamaah yang sering atau kadang-kadang tidak bisa hadir, menurut ustadz Musthofa semua dikarenakan kendala cuaca dan medan yang harus ditempuh, mengingat jamaahnya tidak saja berasal dari penduduk setempat tetapi juga ada yang berasal dari luar desa, bahkan luar kecamatan, disamping itu juga kegiatan dzikir dilaksanakan malam hari sehingga jamaah yang datang dari luar agak kesulitan dalam hal transportasi, karena tidak semua jamaah mempunyai kendaraan pribadi.

Tabel. IV

**Aktivitas dzikir dalam Jamaah al-Khidiriyyah
(Dzikir *Yaumiyah*)**

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu aktif	14	51, 85 %
2	Sering	6	22, 22 %
3	Kadang-kadang	7	25, 93 %
4	Tidak pernah	-	-
5	Jumlah	27	100, 00 %

Dari table tersebut diatas dapat diketahui, bahwa jamaah al-Khidiriyyah yang istiqomah mengamalkan dzikir *yaumiyah* mencapai 51, 85%, hal ini bisa dimaklumi bahwa tidak semua jamaah mendapat ijazah dan dibaiat oleh ustadz Musthofa untuk mengamalkan dzikir *musabba'ah* secara pribadi, disamping dzikir bersama tiap minggunya (*tawajuhan*).

Sedang sisanya seperti yang hanya sering (22,22%) dan kadang-kadang (25, 93%) berdzikir, hal ini bisa terjadi karena beberapa factor diantaranya adalah adakalanya jamaah belum di-ijazahi/belum dibaiat atau juga karena kesibukan dan kemalasan pribadi jamaah itu sendiri.

Tabel. V
Kesehatan Mental dalam dzikir *Musabba'ah*
(Tumbuhnya sifat *Qona'ah*)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu	19	70, 38 %
2	Sering	3	11, 11 %
3	Kadang-kadang	4	14, 81 %
4	Tidak pernah	1	3, 70 %
5	Jumlah	27	100, 00 %

Dari table tersebut diatas, dapat diperoleh data tentang tumbuhnya sikap *qona'ah* (merasa cukup dengan apa yang telah diberikan atau ditakdirkan oleh Tuhan), tidak rakus, karena sikap rakus inilah yang akan membinasakan manusia, dengan kerakusan seseorang akan menghalalkan segala macam cara untuk bisa mendapatkan apa yang diinginkannya, tanpa peduli dengan nasib

orang lain walhasil dari semua itu akan menimbulkan kerusakan karena saling berebut dan saling menjatuhkan satu sama lain.

Tabel. VI
Kesehatan Mental dalam dzikir *Musabba'ah*
(Tumbuhnya sikap *Khauf* dan *Raja'*)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu	22	81,50 %
2	Sering	-	-
3	Kadang-kadang	5	18, 50%
4	Tidak pernah	-	-
5	Jumlah	27	100, 00 %

Kecemasan menghadapi bahaya dan bencana hanyalah kecemasan kecil, yang sepatutnya tak usah dicemaskan oleh orang-orang yang beriman, sebab dalam bencana itu tersimpan hikmat Ilahi yang nanti akan terbukti eloknya bagi mukmin dikemudian hari, sebab semuanya itu hanyalah menjadi penyadar diri agar kita tahu kekerdilan dan kelemahan diri kita bila berhadapan dengan al-Khaliq.²⁸

Perasaan cemas (*khauf*) terhadap nasib di kala berhadapan dengan Allah kelak, membuat para mukmin berani menempuh rintangan kehidupan demi tercapai ridho Ilahi. Segala bahaya dan bencana yang datang dari makhluk dapat dengan mudah diatasi asalkan tercapai ridha Ilahi. Kita tidak dapat lari dari kecemasan terhadap adzab Allah kemanapun kita pergi, rasa cemas itu akan datang juga. Jalan satu-satunya mengatasi kecemasan ialah *bertaqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah²⁹. Kita berharap (*raja'*) akan rahmat dan ampunan Allah bagi kita.

Tabel. VII
Kesehatan Mental Dalam Dzikir *Musabba'ah*
(Tumbuhnya Sikap Optimis Dalam Menghadapi Hidup)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu	22	81,50 %
2	Sering	-	-
3	Kadang-kadang	5	18, 50%
4	Tidak pernah	-	-

²⁸ Yunasril Ali, *Pilar-pilar Tasawuf*, Kalam Mulia, Cet ke-III, 2002, Jakarta, hlm. 252

²⁹ *Ibid*, hlm.155-156

5	Jumlah	27	100,00 %
---	--------	----	----------

Orang yang berjiwa sehat akan mampu berfikir betapapun pahit dan getirnya perjalanan hidup yang akan dilalui, di suatu waktu akan menjumpai juga manis dan lezatnya kehidupan itu sendiri. Sebab, pada dasarnya Tuhan menjadikan alam ini penuh dengan rahmat dan kasih sayang.³⁰ Ujian dan cobaan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah sebagai "wujud kasih sayang-Nya" dalam rangka mendidik dan mendewasakan manusia agar menjadi makhluk yang berderajat tinggi lagi mulia.

Tabel. VIII
Kesehatan Mental dalam dzikir *Musabba'ah*
(Pemahaman Bahwa Hidup di Dunia Adalah Ujian/Cobaan)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu	22	81,50 %
2	Sering	2	7,40 %
3	Kadang-kadang	3	11,10 %
4	Tidak pernah	-	-
5	Jumlah	27	100,00 %

Sebagai seorang muslim sejati, tentunya memahami betul tentang romantika kehidupan di dunia ini berfluktuasi antara "*Khairan Wa Syarran*" yaitu (suasana kehidupan menyenangkan, seperti anugerah kecantikan, kekayaan, jabatan dan kesehatan dan lain-lain). Dengan *Syarran* atau '*Ursan* (suasana kehidupan yang tidak menyenangkan: musibah, seperti mempunyai wajah yang tidak rupawan, hidup sakit-sakitan, kemiskinan, kecelakaan, bencana dan lain-lain) serta mampu mensikapinya secara benar (pada saat mendapat anugerah, dia bersyukur, dan pada saat mendapat musibah dia bersabar).

Hal di atas telah disinyalir Allah Swt dalam firman-Nya surat al-Insyiyah ayat 5: "*maka sesungguhnya beserta kesulitan itu kemudahan*" terkait dengan hal ini, Rasulullah Saw bersabda

"Sungguh ta'ajub/bangga terhadap orang-orang beriman, karena semua perkaranya itu adalah baik baginya, dan tiada hal itu terjadi pada seseorang, kecuali pada orang beriman. Jika ia mendapat kegembiraan, dia bersyukur

³⁰ *Ibid*, hlm. 262

dan hal itu baik baginya: dan apabila ia mendapat musibah atau kemadharatan maka ia bersabar, dan hal itu baik baginya” (HR. Muslim)³¹

Tabel. IX
Kesehatan Mental Dalam Dzikir *Musabba'ah*
(Ketenangan Batin/Kedamaian Jiwa)

No	Variabel	N	Prosentase (%)
1	Selalu	21	77,80 %
2	Sering	2	7,40 %
3	Kadang-kadang	3	11.10 %
4	Tidak pernah	1	3,70%
5	Jumlah	27	100,00 %

Salah satu dari kriteria orang yang bermental sehat adalah terciptanya/adanya suasana batin, kejiwaan atau psikologi yang tenang, damai, tentram, atau nyaman sehingga mampu mengatasi perasaan, cemas atau stress dan frustrasi pada saat mengalami masalah atau musibah. Allah berfirman:

*“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan Allah Tuhan kami kemudian mereka istiqomah, maka turun kepada mereka malaikat (seraya berkata) janganlah engkau takut (cemas) dan bersedih hati (Frustrasi) dan bergembiralah dengan surga yang kepadamu di janjikan” (QS. Fushilat: 30)*³²

Ketentraman batin dapat tercipta dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, orang yang tentram batinnya senantiasa bersikap ikhlas terhadap takdir atau ketentuan dari Allah yang tidak menyenangkan, seperti penyakit, kecacatan tubuh, kemiskinan, kecelakaan, dan musibah-musibah lainnya. Sebagaimana firman Allah *“Orang-orang yang beriman, hati mereka tentram, karena berdzikir kepada Allah. Ingat! Hanya dengan berdzikir kepada Allah-lah hati itu akan menjadi tentram” (QS. Al-Ra'd: 28).*³³

Ibnul Qayyim Al-Jauziyah membagi *sakinah* (ketenangan) dalam tiga tingkatan: (1) ketenangan dalam kekhusyuan dalam melakukan ibadah (Qs. al-Hadid: 16); (2) ketenangan dalam bergaul dengan mengevaluasi diri, bersikap

³¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Belajar Agama Perspektif Pendidikan Agama Islam*, Pustaka Bani Quraisy, Bandung, edisi revisi, 2005, hlm, 19

³² *Ibid*, hlm, 22

³³ Syamsu Yusuf, *Loc cit.*

lemah lembut pada makhluk dan tidak melupakan hak-hak Allah; dan (3) ketenangan yang memperteguh keridhaan dalam menerima bagian.

Pengertian “ketenangan” di dalam istilah *sakinah* tidak berarti statis atau tidak bergerak, sebab dalam *sakinah* terdapat aktivitas yang disertai perasaan tenang, seperti orang yang melakukan kerja dengan disertai rasa ketenangan.³⁴

Menurut ahli psikologi perasaan tenang dan damai dalam hati, adalah merupakan indikasi dari kesehatan mental, kondisi jiwa atau mental yang tenang dan damai serta tentram akan mampu mengatasi perasaan gelisah, cemas, atau stress, depresi dan frustrasi pada saat mengalami masalah atau musibah.

Tabel. X
Kesehatan Mental dalam Dzikir *Musabba'at al-‘Asyr*
(Peningkatan Iman dan Taqwa)

No	Variabel	N	Prosentase
1	Selalu	25	92,60%
2	Sering	2	7,40%
3	Kadang-kadang	-	-
4	Tidak pernah	-	-
5	jumlah	27	100,00%

Iman adalah percaya dengan sepenuh hati bahwa Allah SWT, adalah Tuhan Semesta Alam, yang menciptakan dan mengatur alam dan seisinya. Dalam pengaturan itu, Allah memberikan rambu-rambu kehidupan berupa petunjuk (*hidayah*)-Nya untuk kelangsungan dan keselamatan hidup, baik di dunia maupun akhirat. Orang yang beriman jiwanya merasa senang (*al-aman*) dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi semua problema hidup.

Dengan iman seseorang memiliki tempat bergantung, tempat mengadu, dan tempat memohon apabila ia di timpa problema atau kesulitan hidup, baik yang berkaitan dengan perilaku fisik maupun psikis.³⁵ Keimanan yang direalisasikan secara benar maka akan membentuk atau melahirkan kepribadian yang bertaqwa. Dengan demikian seseorang yang beriman dan bertaqwa dengan benar, tidak akan mudah terguncang apabila diterpa badai

³⁴ Abdul Mujib, Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Cet ke-1, Jakarta, 2001, hlm, 137

³⁵ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *op.cit.*, hlm, 150-151

kehidupan dan tentunya akan terbebas dari segala *Neurosis* dan *Psikosis*. Inilah tanda-tanda kesehatan mental pada diri seseorang.

G. Pola Kesehatan Mental dalam Jamaah al-Khidiriyyah

Hanna Djumhana Bastaman, menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu pola *simtomatis*, pola penyesuaian diri, pola pengembangan potensi, pola agama.

Pertama, pola *simtomatis* adalah pola yang berkaitan dengan gejala (*symptoms*) dan keluhan (*complaints*), gangguan atau penyakit *nafsaniah*. Kesehatan mental berarti terhindarnya seseorang dari segala gejala, keluhan dan gangguan mental, baik berupa *neurosis* maupun *psikosis*. Sebagai contoh pola pertama ini penulis kutip wawancara dengan salah satu jamaah yaitu dengan bapak Tawa (34 th) dari desa Kubang Gading, berikut petikannya:

“Dulu sebelum saya mengenal dan mengikuti dzikir ini, jiwa ini terasa hampa dan bingung, tidak tahu harus kemana, mau apa dan apa yang harus saya lakukan, berjuta pertanyaan itu membuat saya bingung, stress dan frustrasi, tetapi semenjak saya mengenal dan mengikuti dzikir *musabba’ah* jiwa ini terasa tenang dan tentram, hati ini terasa tenang (tidak *kemrungsung-jawa-red*) dalam menghadapi dan mengatasi ujian serta problema hidup, dengan adanya ujian dan problema dalam kehidupan semakin membuat saya sadar bahwa sesungguhnya manusia itu *dza’if* (banyak kekurangan)”.

Kedua, pola penyesuaian diri adalah pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. Atau memenuhi kebutuhan pribadi tanpa mengganggu hak-hak orang lain. Kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya. Sebagai contoh penulis kutip wawancara dengan seorang jamaah:

“Selama kami mengikuti dzikir *musabba’ah* ini, alhamdulillah kami merasakan ketenangan dan ketentraman hati, semangat dalam beribadah, selain itu sejak mengikuti dzikir bersama secara istiqamah tumbuhnya kesadaran akan pentingnya kebersamaan, silaturahmi, saling menolong dan

saling mendoakan sesama muslim yang semuanya itu mudah-mudahan bisa menambah kekuatan iman dan taqwa kita kepada Allah Swt. Amin” (Bp. Sehudin, dari desa Wanguk (38 th)).

Ketiga, pola pengembangan diri adalah pola yang berkaitan dengan kualitas khas insani (*human qualities*) seperti kreatifitas, produktifitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Untuk contoh pola diatas berikut penulis kutip wawancara dengan seorang jamaah:

“Saya mengikuti kegiatan dzikir musabba’ah di majlis al-Khidiriyyah sudah 6 tahun (sejak pertama majlis di bangun). Sangat banyak perubahan yang saya alami dan saya rasakan, baik dalam diri saya pribadi maupun dalam kehidupan rumah tangga saya, antara lain saya bisa menerima hidup apa adanya (*qana’ah*) dan alhamdulillah dengan ijin Allah Swt. sifat-sifat saya yang dulu kurang baik sekarang sedikit demi sedikit bisa berubah dan cenderung ingin melakukan hal-hal yang lebih baik dan yang lebih bermanfaat baik untuk pribadi maupun orang lain. Dorongan-dorongan syahwat/prilaku yang selalu mengajak kepada perbuatan dosa dan maksiat dapat saya tekan. Berkat rahmat dan pertolongan dari Allah Swt serta bimbingan dari ustadz Musthofa saya merasakan ketenangan dan ketentraman batin inilah yang membuat keluarga saya bisa hidup bahagia.”(Bp. Arifin, dari desa Cipancuh (30 th)).

Keempat, pola agama adalah pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Kesehatan mental yang dimaksudkan di sini lebih terfokus pada kesehatan yang berwawasan agama. Pemilihan ini selain karena konsisten dengan pola-pola yang dikembangkan dalam psikopatologi dan psikoterapi, juga sesuai dengan khazanah Islam yang berkembang. Ibn Rusyd misalnya

dalam *Fashl al-Maqaal* menyatakan, “takwa itu merupakan kesehatan mental (*shihhah al-nufus*)”.³⁶ Berikut contoh dalam jamaah:

“Awalnya saya mengikuti dzikir ini untuk *tabarukkan* (dari tahun 2004-2006), dan *alhamdulillah* mulai tahun 2007 hingga sekarang saya dan keluarga bisa mengikuti dzikir *musabba'ah* secara istiqamah.

Banyak manfaat yang dapat saya rasakan dengan mengikuti dzikir ini, diantaranya dengan terciptanya ketentraman hidup berumah tangga, peningkatan keimanan dan ketaqwaan, keikhlasan dalam beribadah, dan lain-lain serta masih banyak yang saya rasakan tetapi tidak bisa saya ungkapkan dengan kata-kata, dan masih banyak lagi pengalaman-pengalaman spiritual saya alami tentang keajaiban (*ghaib*) yang tidak bisa diceritakan, takut dianggap takabur dan ria.”(Bp. Sabda, dari desa Cipedang (50 th)).

³⁶ Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Op cit, hlm, 133-136*.

BAB IV
ANALISIS
DZIKIR MUSABBA'AT AL-'ASYR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Hubungan Dzikir Musabba'at al-'Asyr dengan Kesehatan Mental

Dinamika kehidupan yang beraneka ragam jenis dan kepentingannya, merupakan satu fenomena yang menjadikan manusia untuk bertindak dan berusaha bagi kehidupan manusia itu sendiri. Hal ini disebabkan karena manusia adalah makhluk yang berfikir disamping makhluk sosial. Pada tahapan berikutnya, kemudian manusia mulai memiliki kepentingan, sebab di lingkungan sosial yang serba kompleks, menjadikan manusia terkadang bertindak dengan apa yang menjadi bagian dari kehidupan sosial tersebut yaitu kepentingan. Tak lain dari itu, kepentingan-kepentingan manusia yang hidup dalam satu komunitas masyarakat memang berbeda-beda, mereka berasal dari berbagai lapisan masyarakat dan berbagai kepentingan.

Satu dampak dari pola hidup manusia tersebut, akhirnya ia menemukan atau dihadapkan kepada permasalahan hidup yang datang sebagai akibat dari sosialisasi kehidupan masyarakat. Disinilah problema kehidupan mulai timbul dan manusiapun mulai mencari-cari solusinya, pengaduan atas apa yang mereka alami.

Bagi sebagian masyarakat, adanya satu problem kehidupan menjadikan mereka berfikir pragmatis, singkat dan apa adanya. Seolah-oleh permasalahan yang sedang dihadapi dianggap bukan sebuah proses alamiah kehidupan ini, sehingga pada akhirnya mereka meninggalkan pemahaman tentang proses kehidupan dan memilih jalan pintas yang justru akan menjerumuskan kehidupannya.

Sebagai seorang muslim, seharusnya ia mengetahui dan menyadari sepenuhnya, bahwa yang paling dekat dan paling banyak mengetahui hajat manusia adalah Allah SWT, Sang Maha Pencipta lagi Maha Pemelihara. Kepada-Nya kita kembali, kepada-Nya kita meminta, kepada-Nya kita berharap, kepada-Nya kita berserah diri, dan dengan sendirinya kita akan

menerima apa saja yang telah ditentukan-Nya bagi kita. Memohon, berdoa dan selalu ingat (*dzikir*) yang dahulu dipandanginya sebagai suatu yang kurang penting, bahkan ada yang memandangnya sebagai pertanda kekolotan dan bentuk primitifisme kaum santri, kini telah disadari bahwa pandangan itu adalah keliru dan jalan yang ditempuhnya selama ini salah sebab manusia selalu dalam keterasingan kepada Sang Penciptanya.

Bagi seorang muslim, memohon dengan berdoa dan berdzikir (mengingat) kepada Sang Khaliq adalah satu keharusan dan telah menjadi satu makanan batin untuk selalu dekat kepada Allah. Allah adalah pusat peredaran semua makhluk. Berdoa dan berdzikir merupakan satu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meskipun Allah SWT akan selalu memberi kepada manusia, walaupun manusia itu tidak meminta kepada Allah. Bahkan dalam berbagai ayat al-Qur'an, Allah banyak memberikan isyarat kepada manusia agar selalu berdoa dan berdzikir sepanjang masa. Dengan berdoa dan berdzikir kepada Allah SWT, Yang Maha Kuasa, Maha Pengampun dan Penyayang. Allah akan memberikan kemudahan dalam segala urusan dan segala kebutuhan manusia. Dia tahu apa yang tersembunyi di hati manusia, dan Dialah yang paling dekat kepada setiap manusia (QS. Qaaf: 16)

Nabi Muhammad Saw pernah bersabda "*Doa adalah senjata bagi orang-orang beriman*", disamping itu Nabi juga menjelaskan petunjuk-petunjuk Allah tentang macam-macam doa, sesuai dengan kebutuhan dan keadaan yang sedang dihadapi manusia. Berbagai wasiat dan nasihat Rasulullah Saw. Baik bagi sahabat-sahabat beliau, keluarga, dan untuk umat islam pada umumnya.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk yang lemah, ia mudah sekali dipengaruhi dunia luar yang tidak pernah dia rasakan ketika ia belum lahir, sehingga manusia cenderung mau meniru, *huforia*, dan *trend*. Hal-hal seperti itulah yang sebenarnya menjadikan manusia cenderung bermasalah dalam menghadapi hidup ini, karena semua masalah itu adalah berkaitan dengan keinginan pemenuhan kebutuhan biologis manusia sendiri dan kepentingan yang akan menjerumuskan manusia kepada ketidak-sehatan jiwanya. Pada

tahapan selanjutnya, manusia tidak lagi bisa berfikir sehat, berkelakuan kurang baik dan bertindak semena-mena serta hal-hal yang berkaitan dengan masalah mental mulai menghinggapi jiwanya. Inilah penyakit yang di derita oleh setiap manusia di dunia, bahkan penyakit jiwa ini ketika di biarkan secara terus menerus akan semakin akut dan fatal.

Berdoa dan berdzikir dalam Islam adalah suatu upaya permohonan kepada sang Khaliq agar mengabulkan permohonan hambanya dan ber hukum wajib dilaksanakan oleh setiap muslim. Orang yang tidak mau berdoa adalah orang yang sombong menurut Islam, sebab ia menganggap dirinya mampu menyelesaikan masalah dirinya. Ia tidak mengakui Tuhan Yang Maha Menciptakan lagi Maha Pemelihara serta yang mengurus semua kebutuhan makhluk-makhluk-Nya.

Doa-doa itu amat penting guna memperkuat kesehatan mental, baik untuk penyembuhan, pencegahan, maupun untuk pembinaan. Jika mampu, mau dan pandai berdoa, maka kesehatan mental dapat dipertahankan. Selanjutnya ketentraman dan kebahagiaan hidup akan dapat diraih¹.

Dalam pandangan Islam, berdoa/dzikir kepada Allah Ta'ala mempunyai banyak manfaat, antara lain dapat mendatangkan kegembiraan, kesenangan, dan ketenangan. Bahkan dzikir merupakan kehidupan hati. Ia laksana santapan sekaligus ruh bagi hati. Oleh sebab itu, dalam perspektif ilmu kesehatan, dzikir merupakan terapi psikiatrik. Karena dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian yang dapat membangkitkan harapan, ketenangan, dan rasa percaya diri.²

Begitupula dalam Dzikir *Musabba'at al-'Asyr*. Sepintas dzikir ini tidak jauh beda dengan formula dzikir-dzikir lain, baik dengan dzikir/doa yang *Ma'tsur* atau doa-doa yang disusun oleh para ahli dzikir dan orang-orang shaleh terdahulu, namun bila perhatikan dengan seksama dalam dzikir *Musabba'at al-'Asyr* terdapat sebuah doa yang memiliki keterkaitan dengan

¹ Zakiyah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, CV. Ruhama, cet IV, Jakarta, 1994, hlm. 16-19

² In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, Semarang: Syifa Press, 2006, hlm. 3

“masalah kesehatan mental”. Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* merupakan satu dzikir yang menerapkan unsur-unsur bagaimana manusia itu bisa memperoleh kebaikan dan kemuliaan, baik dalam masalah agama (*spiritual*), dunia (manusia sebagai individu dan makhluk social-masyarakat) dan akhirat (unsur ruhani/*psikis*) yang kesemuanya merupakan criteria dari kesehatan seutuhnya yaitu meliputi kesehatan *bio-psiko-sosial-spiritual*, (WHO, 1984).

Unsur “agama, dunia dan akhirat” dalam *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* terdapat dalam doa;

اللَّهُمَّ افْعَلْ بِي وَبِهِمْ عَاجِلًا وَآجِلًا فِي الدِّينِ وَالْدُنْيَا وَالْآخِرَةِ مَا أَنْتَ لَهُ أَهْلٌ وَلَا تَفْعَلْ
بِنَا يَا مَوْلَانَا مَا نَحْنُ لَهُ أَهْلٌ إِنَّكَ غَفُورٌ حَلِيمٌ جَوَادٌ كَرِيمٌ رُؤُوفٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Wahai Allah Tuhanku! Jadikanlah bagiku dan bagi mereka, dengan cepat dan lambat, dalam masalah agama, dunia dan akhirat, akan apa yang Engkau punyai (kuasai!)³, Dan janganlah Engkau jadikan kepada kami, wahai yang kami junjung, akan apa tidak kami punyai (kuasai). Sesungguhnya Engkau Maha Pengampun, Maha Penyantun, Maha Pemurah, Maha Mulia, Maha Pengasih, lagi Maha Penyayang”.

Unsur agama yaitu adanya permohonan kepada Allah Swt agar diberi kemuliaan dalam urusan agama (ilmu agama), Agama adalah unsur terpenting dalam kehidupan manusia, hal ini karena manusia tidak akan bisa hidup tanpa agama. Agama adalah pedoman hidup bagi manusia di dunia ini, agar memperoleh kebahagiaan yang hakiki, baik ketika hidup di dunia maupun di akhirat kelak. Kaidah-kaidah (nilai-nilai) yang terkandung dalam agama selaras dengan fitrah manusia sebagai makhluk beragama (*homo religius*), yaitu makhluk yang memiliki “naluri beragama, rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama tersebut”.

Apabila manusia telah mempedomani agama sebagai dasar rujukan berperilaku, maka ia telah menjadi pribadi yang telah terbebas dari belenggu kebodohan (*primitif*) yang sangat diwarnai hawa nafsu (*Syaithoniyah* dan

³ Tentunya ilmu/pengetahuan Allah tentang agama sangatlah luas, untuk itu manusia dianjurkan untuk bermohon kepada-Nya, agar diberi kemudahan dan kemuliaan dalam memahami dan menghayati agamanya.

bahimiyah)⁴. Dengan demikian apabila seseorang telah memahami dan menghayati agamanya dengan benar, maka selanjutnya apapun yang disyariatkan dalam agamanya akan dikerjakan dengan sikap ikhlas⁵. Demikian juga yang terjadi pada jama'ah al- Khidiriyyah sejak aktif mengamalkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, mereka merasakan adanya peningkatan dari segi *ubudiyah* (adanya peningkatan keimanan dan ketaqwaan) baik ibadah yang bersifat wajib atau pun yang sunnat, ini terbukti melalui angket yang disebar penulis, lebih dari 92% jamaah al-Khidiriyyah menyatakan, setelah mengamalkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr*, kesadaran akan berbakti kepada Allah SWT semakin meningkat, ibadah yang dulu mereka anggap sebagai beban yang harus dilaksanakan, perlahan-lahan kini mereka menyadari bahwa sesungguhnya ibadah kepada Allah SWT adalah suatu kebutuhan agar manusia mendapat kebahagiaan yang hakiki, baik ketika hidup di dunia maupun di akhirat kelak.

Jung, menegaskan nilai agama secara psikis, yaitu agama memberikan kestabilan jiwa kepada manusia dan menghilangkan berbagai kebingungan, kegalauan dan kegusarannya. Agama pun menambah ketentraman dalam hati manusia. Agama dapat mengekang keliaran berbagai keraguan, praduga, dan ketakutannya (QS al-Ra'd: 28)

Sebagian psikolog berkata, “sesungguhnya agama dapat mengenyangkan akal dan menjadikan manusia hidup dalam kedamaian. Agama dapat membersihkan manusia dari berbagai perasaan berdosa. Agama dapat menumbuhkan sikap toleran terhadap manusia dan menumbuhkan kesabaran. Agama juga dapat membangkitkan cita-cita serta mengusir keputusan, keraguan, dan lain-lain (Amir An-Naja, 2002)

⁴ At-Tustari merumuskan cara menyelamatkan dan melindungi diri dari karakter kebinatangan (*bahimiyah*) adalah dengan “keimanan”, dan untuk menyelamatkan serta melindungi dari karakter *Syaithoniyah* adalah dengan cara berdzikir (bertasbih mensucikan Allah). Yang demikian adalah karakter malaikat. (Amir An-Naja, 2002)

⁵ Ikhlas adalah ruhnya ibadah, artinya jika seseorang melakukan segala sesuatu/aktivitasnya didasari dengan sifat ikhlas karena Allah semata, berarti ia telah memahami tentang tujuan hidupnya di dunia yaitu *lillah* dan *mardhaatillaah* (mencari ridha Allah, dicintai Allah)

Unsur dunia (manusia sebagai *individu/fisik* dan *sosial*) dalam dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah terkait dengan pemahaman tentang “tugas” dan “fungsi” hidup⁶. Hal ini ditandai dengan tumbuhnya sikap optimis dalam menghadapi hidup (81,50%), dan memahami kehidupan di dunia sebagai tempat ujian/cobaan (81,50%), jamaah al-Khidiriyyah yakin bahwa betapapun, pahit dan getirnya kehidupan yang akan dilalui, pada saatnya nanti akan menjumpai juga kelezatan dan manisnya kehidupan itu sendiri. Mereka juga yakin ujian dan cobaan yang diberikan Allah SWT kepada manusia, semua itu sebagai tanda kasih sayang-Nya terhadap manusia, karena dengan ujian dan cobaan manusia diharapkan mau mengambil hikmah/pelajaran. Ujian dan cobaan juga dimaksudkan untuk mendewasakan manusia agar lebih arif dan bijak dalam menyikapi hidup, dengan ujian dan cobaan maka akan terbentuk manusia yang sempurna, manusia yang berkepribadian seimbang yang akan mampu melakukan penyesuaian dan adaptasi dengan lingkungan yang didiaminya. Ia tidak melakukan konflik dengan lingkungannya, sangat mudah menggapai kesuksesan dalam kehidupannya karena telah mampu mengenali berbagi potensi diri.

Di samping itu juga dunia di pahami sebagai ladang bagi manusia untuk mewujudkan cita-cita di akhirat, sebagaimana redaksi الدنيا مزرأة الآخرة (*dunia adalah ladang untuk menuju akhirat*). Dunia dipahami sebagai upaya pencarian manusia terhadap Tuhannya, dan dunia harus dipahami sebagai alat/media dimana manusia menghasilkan apa-apa yang dicita-citakan di akhirat nanti. Di satu sisi manusia juga diciptakan di dunia sebagai *khalifah fi al-ardl*, khalifah yang dikehendaki disini adalah manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling tinggi derajatnya dibanding dengan makhluk-makhluk Tuhan yang lainnya *hatta* malaikat sekalipun. Sebagai *khalifah* manusia harus menyadari bahwa dirinya mengemban amanah atau tanggung jawab (*responsibility*) untuk mewujudkan misi suci kemanusiaan sebagai wakil Tuhan (*rahmatan lil alamin*).

⁶ Dalam Islam, manusia mempunyai tugas yang jelas yaitu untuk “beribadah” kepada Allah Swt (QS. Al-Dzaariyaat: 56), dan sebagai “*khalifah*” di bumi (QS. Al-Baqarah: 30)

Jadi sebagai *Khalifah* diatas bumi, manusia diharapkan mampu untuk mengatur, memelihara, mengelola atau melakukan manajemen yang baik dan benar bagi dirinya sendiri, lingkungan masyarakat, lingkungan alam demi memperoleh rahmat atau kebaikan bersama, dan yang terpenting lagi adalah manusia harus mampu menjaga/memelihara alam/lingkungannya, dari kerusakan dan kehancuran yang semuanya itu demi keberlangsungan kehidupan itu sendiri. Sebagaimana sabda Nabi “*sebaik-baiknya orang beriman adalah orang yang paling banyak memberi manfaat bagi sesamanya*”. Oleh karena itu manusia akan bisa mencapai derajat yang paling tinggi jika manusia paham dan mengerti fungsi dan tujuan manusia itu diciptakan. Di dalam al-Qur’an dikatakan bahwa Allah berfirman “*Innii jaa’ilun fii al-Ardhi Khaliifah*”, (...sesungguhnya Aku (Allah) ciptakan manusia dimuka bumi untuk menjadi khalifah. Qs. *al-Baqarah*: 30), dalam surat lain Allah Ta’ala juga berfirman “*wamaa khalaqtu al jinna wa al insa illaa liya’buduun*”, (...dan tidak Ku-ciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku. Qs. *al-Dzaariyaat*: 56)

Fungsi ibadah amat terkait dengan fungsi hidup manusia itu di dunia, yaitu sebagai hamba Allah (*abdullah*) dan *khalifah*. Manusia sebagai hamba Allah diartikan bahwa manusia selalu menyadari bahwa di dunia ini merupakan pengabdian kepada Allah SWT. Sebagai seorang hamba manusia menyadari akan kelemahannya, untuk itu sudah sepatutnyalah manusia selalu bermohon, berharap (*raja’*) ampunan dan rahmat kepada-Nya, adanya rasa takut (*khauf*) karena suatu hari nanti akan berhadapan dengan Allah untuk mempertanggungjawabkan semuanya. Dalam *Dzikir Musabba’at al-‘Asyr*, dapat menumbuhkan sikap *khauf* dan *raja’*, ini terbukti dari hasil angket mencatat 81,50% jamaah al-Khidiriyyah mengalami peningkatan segi *ubudiyyah* karena tumbuhnya sikap *khauf* dan *raja’*, artinya jamaah al-khidiriyyah sangat yakin bahwa kecemasan menghadapi bahaya dan bencana hanyalah kecemasan kecil, yang sepatutnya tak usah dicemaskan oleh orang-orang yang beriman, sebab dalam bencana itu tersimpan hikmat Ilahi yang nanti akan terbukti eloknya bagi mukmin dikemudian hari, sebab semuanya

itu hanyalah menjadi penyadar diri agar kita tahu kekerdilan dan kelemahan diri kita bila berhadapan dengan al-Khaliq.

Perasaan cemas (*khauf*) terhadap nasib di kala berhadapan dengan Allah kelak, membuat para mukmin berani menempuh rintangan kehidupan demi tercapai ridho Ilahi. Segala bahaya dan bencana yang datang dari makhluk dapat dengan mudah diatasi asalkan tercapai ridha Ilahi. Kita tidak dapat lari dari kecemasan terhadap adzab Allah kemanapun kita pergi, rasa cemas itu akan datang juga. Jalan satu-satunya mengatasi kecemasan ialah *bertaqarrub* kepada Allah SWT melalui dzikir.

Unsur akhirat dalam dzikir *musabba'at al-'Asyr* yang dimaksudkan disini adalah unsur ruhani/*psikis* (pemahaman tentang potensi ruhani). Manusia adalah mahluk yang memiliki dua potensi, yaitu potensi untuk berakhlak baik (*taqwa*) dan potensi berakhlak buruk (*fujur*). Potensi fujur akan senantiasa eksis dalam diri manusia, karena terkait dengan aspek instink, naluriah, atau hawa nafsu. Agar hawa nafsu itu terkendalikan (dalam arti pemenuhannya sesuai dengan ajaran agama), maka potensi taqwa harus dikembangkan melalui pendidikan ilmu agama, dan termasuk didalamnya adalah senantiasa berdzikir kepada Allah SWT. Oleh karena itu menurut penulis *Dzikir Musabba'ah al-'Asyr* dalam upayanya menumbuhkan mental yang sehat sangatlah signifikan karena semua unsur yang ada di dalamnya ketika di baca dan di amalkan maka akan memberikan dampak bagi manusia, manfaat utama energi dzikir pada tubuh adalah sebagai pendingin (AC) guna menjaga keseimbangan suhu tubuh, agar tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali (berakhlak *al-karimah*).

Mayoritas jamaah setelah dengan istiqamah mengamalkan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* mengalami berbagai peningkatan diantaranya; terciptanya ketenangan, ketentraman dan kedamaian batin, lebih dari 77% (77,80) jamaah merasakan suasana batin yang begitu berbeda dengan sebelumnya. Orang yang tentram batinnya senantiasa dapat bersikap ikhlas, dan mampu mengatasi perasaan cemas, atau stress dan frustrasi pada saat mengalami masalah atau musibah. Kemudian adanya peningkatan dari segi

ubudiyah (iman dan taqwa), lebih dari 92% jamaah mengalami kemajuan dalam beribadah, baik yang wajib ataupun yang sunnat. Jamaah yang dulu sering meninggalkan shalat atau puasa baik sunnah maupun wajib, sekarang rajin bahkan ibadah-ibadah sunnatpun mulai digemari. Adanya ketentraman batin dan peningkatan dalam segi ibadah, memunculkan sifat-sifat terpuji lainnya seperti; sifat qana'ah (70,38%), *khauf* dan *raja'* (81,50%), optimis dalam menghadapi hidup (81,50%), memahami bahwa hidup di dunia adalah tempat ujian/cobaan (81,50%), ikhlas, sabar dan lain-lain, yang kesemuanya itu adalah tanda-tanda dari kesehatan mental

Menurut Siswanto, ada beberapa pendekatan yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang termasuk dalam kategori sehat secara mental atautkah tidak, salah satunya adalah pendekatan interpersonal, kesehatan mental dalam pandangan ini tidak bisa dipisahkan dengan orang yang memiliki kebaikan/kesalehan atau menghayati nilai-nilai kebenaran dalam hidupnya. Dengan kata lain kesehatan mental dalam artian ini tidak bisa dipisahkan dengan nilai-nilai kebaikan, kebenaran, dan kesalehan.⁷

Dadang Hawari-seorang psikiater muslim kenamaan, sebagaimana yang dikutip In'amuzzahiddin, memberi pengertian bahwa yang dimaksud kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran saat ini adalah, satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang, dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Dari uraian ini dapat diketahui, bahwa makna kesehatan mental mempunyai unsur yang harmonis bagi jiwa seseorang itu dan lingkungannya. Dimana ke-empat dimensi (*bio-psiko- sosio-spiritual*) saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesehatan pada seorang kelompok, atau masyarakat. Itulah sebabnya maka kesehatan itu bersifat *holistik* atau menyeluruh.⁸

Hal senada juga disampaikan seorang pakar ilmu jiwa Zakiyah Daradjat, menurut beliau kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari

⁷ Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Andi Press, Yogyakarta, 2007, hlm. 29

⁸ *Ibid*, hlm. 27-28

gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*), yang mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik), dan merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.

Manusia yang sehat mentalnya, tentu mampu beradaptasi dengan baik terhadap diri dan lingkungannya. Karena sebagai makhluk sosial, tentu ia dituntut untuk bisa saling berinteraksi sesama (*hablum minannaas*).

Sebaliknya orang yang tidak sehat mentalnya, atau terganggu kesehatan mentalnya, ia akan merasakan gangguan-gangguan dalam dirinya, seperti gangguan pada perasaannya, misalnya cemas, takut, iri, dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (*frustasi*), pesimis, putus asa, apatis, dan lain sebagainya.

Gangguan pada pikiran, misalnya kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, atau tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.

Gangguan pada kelakuan, misalnya nakal, pendusta menganiaya diri, atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya, dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.

Gangguan kesehatan tubuh, misalnya penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh organ tubuh.

Dalam konteks Al-Qur'an orang yang disebut sehat mentalnya, disamping deskripsi diatas, juga terbebas dari tingkah laku tercela yang dianggap sakit oleh Allah Swt, seperti kemunafikan, kufur, syirik, dan fasik.⁹

Sifat-sifat semacam itulah yang sebenarnya mendominasi pemikiran dan tingkah laku seseorang, yang muaranya melakukan berbagai penyimpangan. Dan menurut para ahli kejiwaan (Psikolog), perilaku menyimpang pada diri seseorang sebagaimana diatas adalah menandakan bahwa orang tersebut mengalami gangguan kejiwaan (*mental disorder*) dikarenakan tidak adanya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-

⁹ *Ibid*, hlm. 29

fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan.

Meskipun konsep kesehatan mental tidaklah jelas dan masih mengalami perkembangan, tetapi ada beberapa ciri tingkah laku sehat yang menjadi kriteria untuk menunjukkan sehat dan tidaknya suatu individu

Al-Ghazali mengemukakan 4 ciri pokok perilaku sehat (kesehatan mental), sebagaimana yang dikutip oleh M. Sholeh dan Imam Musbikhin, yaitu: (1) *Hikmah*, yaitu orang yang mempunyai kemampuan mengetahui dan memilih perbuatan yang benar dan yang salah, (2) *'adil/keseimbangan*, yaitu orang yang mampu mengendalikan dan melepas kehendak syahwat serta amarahnya atas petunjuk hikmah, akal dan agama, (3) *syaja'ah*, yaitu orang yang mempunyai kemampuan marah dengan petunjuk akal dan agama atas perlu tidaknya, dan (4) *irfah*, yaitu orang yang nafsu syahwatnya terdidik oleh akal dan agama.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip perilaku sehat menurut pandangan ghazali adalah kemampuan seseorang dalam memelihara keseimbangan/*al-'adil* syahwat dan amarahnya menurut petunjuk akal dan agama.

Kelihatannya konsep kesehatan mental al-ghazali tersebut mempunyai kaitan erat dengan kualitas *keimanan*, *ketaqwaan*, rasa *tawakal*, rasa *syukur*, *qana'ah* dan *ridla* yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi ruhani yang demikian tersebut mempunyai dampak kekebalan bagi diri seseorang dari gangguan-gangguan mental. Dengan keimanan yang teguh, dan tertanam keyakinan yang kuat, bahwa tidak ada Tuhan selain Allah. Dialah Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta seluruh alam. Orang akan merasa memiliki kedudukan sejajar dengan manusia-manusia lainnya, bahwa mereka adalah satu makhluk Allah juga. Karena ia yakin bahwa Allah menciptakan makhluk-mahluknya mempunyai tujuan yang pasti dan mulia, maka ia sadar dan tawakal, bahkan tetap taqwa dan ridla dalam menghadapi musibah apapun, dan merasa syukur dan qona'ah dalam memperoleh rizki sekecil apapun. Oleh karenanya ia terhindar dari rasa takut, cemas, lupa diri, rendah diri (*minder*),

atau sebaliknya menjadi sombong, takabur dan gangguan-gangguan mental lainnya.¹⁰

B. Efektifitas Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* bagi Kesehatan Mental

Jika diteliti lebih jauh mengenai timbulnya gangguan kejiwaan, sesungguhnya berpangkal pada ketidaksadaran diri, bahwa dirinya itu tidak mampu mengejar apa yang dicita-citakan. Mereka tetap memforsir segala potensi akal budinya sehingga kelelahan. Menurut anggapannya, segala keinginan jika diusahakan dengan pengerahan segenap potensi tenaga dan pikiran, mesti kan tercapai. Tidak disadari bahwa kemampuan manusia itu terbatas dan kelemahannya, jika kegagalan menyimpannya, terjadi shock, stress, depresi, frustrasi dan pelbagai macam kekalutan mental lainnya. Pentingnya kesadaran diri dalam menghadapi pelbagai macam tantangan hidup ini, telah diakui peranannya oleh Dr. Murtadha Muttahari, seorang ulama Iran, dengan pendapatnya:

Kesadar-dirian yang mampu meningkatkan seseorang akan jati dirinya, yang mampu menghilangkan kealpaan, yang mampu membara-kan jiwa seseorang, dan yang mampu membuat seseorang mampu menanggung derita, bukanlah produk filsafat. Ilmu dan filsafat duniawi menciptakan sifat alpa dan menyebabkan seseorang kehilangan wawasan terhadap dirinya. Itulah sebabnya dari banyak filosof yang tidak sadar akan dirinya, sementara sebaliknya banyak orang buta huruf justru sadar akan dirinya.

Salah satu fungsi kesadar-dirian akan segala kelebihan dan kekurangannya, orang akan sampai kepada Tuhan. Ia akan merasakan betapa kecilnya diri ini dihadapan Yang Maha Kuasa, sehingga semua aktifitas pikiran maupun perbuatan akan senantiasa digantungkan kepada-Nya. Hal yang demikian inilah, yang senantiasa di singgung oleh Nabi Muhammad Saw

¹⁰ M. Sholeh dan Imam Musbikhin, *Agama sebagai terapi telaah menuju ilmu kedokteran holistic*, Pustaka Pelajar, Cet ke-1, Yogyakarta, 2005, hlm. 115-116

dalam sebuah term, *من عرف نفسه فقد عرف ربه* (*barang siapa mengenal dirinya sendiri, maka ia akan mengenal Tuhannya*).

Jika dilihat, kebanyakan orang-orang yang terkena kekalutan mental (*mental disorder*), karena mereka jauh dari norma-norma religius. Sebaliknya, orang yang senantiasa ingat (dzikir) akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi dan perbuatannya, sehingga apabila tidak dapat meraih apa yang diinginkan, tidak akan terganggu jiwanya.

Maka, apabila dilihat secara psikologis, dzakirin (*orang yang berdzikir*) adalah orang yang terjauh dari *ambivalen* (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Dan apabila faedah dzikir dikaitkan/dihubungkan dengan teori kepribadian Sigmund Freud, maka terbukti bahwa orang yang tidak dzikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID (*Das Es*). Ego (*Das Ich*) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (ID) tadi.

Dalam keadaan yang demikian, pengaruh Super Ego/alam moral tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan. Untuk mengambil makanan, mulutpun siap mengunyah apa saja yang masuk. Disini perlu kesadaran apakah makanan itu halal atau haram, melanggar hak orang lain atau tidak. Semua sama saja bagi ego manusia.

Disinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, Superego akan selalu mendapat "makanan". Superego akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik. Lebih lanjut Freud mengatakan bahwa sumber utama gangguan mental terletak pada "ketidaksadaran", menurut dia manusia terdiri dari tiga sub system, alam sadar, alam prasadar dan alam bawah sadar, dan kebanyakan manusia dikuasai oleh alam bawah sadar yang dalam hal ini Freud menganalogikan manusia ibarat gunung es di tengah samudra. Jadi untuk menterapi/mengobati gangguan mental adalah dengan jalan

mengaktifkan/menggali kembali potensi-potensi alam sadarnya¹¹. Hal ini sejalan dengan fungsi dari dzikir itu sendiri yaitu mengingat. Dalam kehidupan manusia unsur ”ingat” ini sangat dominan adanya, karena merupakan salah satu fungsi intelektual. Menurut pengertian psikologi, *dzikir* (ingatan) sebagai suatu ”daya jiwa kita yang dapat menerima, menyimpan dan memproduksi kembali pengertian atau tanggapan-tanggapan kita”.

Dzikir sebagai fungsi intelektual, ingatan kita akan apa yang telah dipelajari, informasi dan pengalaman sebelumnya, memungkinkan kita untuk memecahkan problem-problem baru yang kita hadapi, juga sangat membantu kita dalam melangkah maju untuk memperoleh informasi dan menerima realitas baru.

Mengacu pada teorinya Freud diatas menurut pengamatan penulis *Dzikir Musabba'at al-'Asyr*¹² sangat efektif sekali bagi terciptanya kesehatan mental pada saat sekarang ini, mengingat hampir separuh umurnya manusia di gunakan untuk mencari pemenuhan kebutuhan hidup. Jadi dzikir *Musabba'ah* yang diamalkan pada sore hari berfungsi untuk membersihkan kotoran hati yang menumpuk pada sore hari akibat aktivitas manusia pada siang hari. Pada keyakinan kaum sufi ketika manusia berkumpul, beraktivitas, dan berinteraksi dengan sesama dari pagi sampai petang, niscaya banyak melakukan kesalahan, kekhilafan dan maksiat¹³, baik dengan Tuhan maupun dengan sesama. Diharapkan dengan bersujud dan berdzikir (*Dzikir Musabba'ah*) memohon ampun, bermunajat kepada Allah Ta'ala bisa segera diampuni segala kesalahan dan kekhilafan¹⁴ sehingga jiwa kembali bersih dan bersinar kembali, dengan berdzikir (*Dzikir Musabba'ah*) kesadaran akan pulih kembali, kebutuhan ruhani terpenuhi yang pada gilirannya akan tercipta ketenangan, ketentraman dan kedamaian hati. *Dzikir Musabba'ah* disamping

¹¹ Dalam bahasa tasawuf alam sadar adalah *potensi rohaniah*, atau meminjam istilah dari Sulaiman al-Kumayi *potensi Illahiyah*. Yang ada pada manusia yang terhalang oleh sifat-sifat tercela dikarenakan terlalu mengikuti hawa nafsu/ID.

¹² Dzikir ini dikerjakan/diamalkan setiap pagi dan sore.

¹³ Maksiat disini diartikan lawan dari taat, misalnya; menunda-nunda waktu shalat, menggunjing (ngerasani-*jawa red*), membuat kecewa teman, mengejek teman sekantor dan lain-lain.

¹⁴ Yang dilakukan manusia dari pagi hingga sore

diamalkan pada waktu petang/sore, juga diamalkan pada waktu pagi (bakdal shubuh) hal ini berfungsi untuk benteng sebelum mulai beraktivitas, yaitu memberi kekuatan/kesadaran pada dzakir agar senantiasa menyandarkan/meniatkan segala aktivitas hanya untuk beribadah dan mencari ridha Allah SWT semata, sehingga apabila ia tidak mampu mengejar apa yang dicita-citakan tidak mudah stress dan depresi dll.

Dengan dzikir (*Musabba'ah*) manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani.

Secara esensial dzikir adalah solusi kejiwaan dan merupakan ketentraman bagi hati yang galau dan takut dan bagi jiwa yang lemah dan tenggelam dalam materi syahwat. Ketika seseorang mengingat Tuhannya secara benar dan ikhlas, hatinya akan tenang dan jiwanya pun akan tentram.

Sesungguhnya dzikir dapat mensucikan hati dari berbagai penyakitnya dan jiwa dari berbagai kotorannya. Dzikir dapat memberikan keamanan, ketenangan, keridloan, dan ketentraman kedalam jiwa. Dzikir dapat menghidupkan optimisme dan cita-cita. Oleh karena itu Allah berfirman, *Wahai orang-orang yang beriman berdzikirlah kepada Allah SWT, dengan sebanyak-banyaknya* (Qs. al-Ahzab: 41); *“Mereka adalah orang-orang yang selalu mengingat Allah dalam keadaan berdiri, duduk, dan berbaring”* (QS. Ali Imran: 150)¹⁵

Dzikir yang tulus kepada Allah SWT, adalah salah satu cara terapi jiwa, sebab ia dapat mengkilapkan hati. Dzikir yang tulus dapat mengubah ketakutan menjadi keamanan dan permusuhan menjadi kecintaan. Dzikir yang tulus dapat mengalihkan guncangan, kerisauan, dan kebimbangan kepada ketenangan, mengalihkan ketegangan dan kegetiran kepada ketenangan (Qs. al-Fath: 18). Orang yang senantiasa berdzikir, keraguannya akan terlibas oleh kekuatan ruhaninya sehingga ia mengetahui bahwa keraguan adalah bisikan-

¹⁵ Amir An-Naja, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, Hikmah PT Mizan Publika, Cet ke-1, Jakarta, 2004, hlm. 32

bisikan setan dan kebimbangan adalah rasa was-was yang dihembuskannya. Jika seorang hamba ikhlas dalam beribadah dan mentaati Tuhan serta merasa sangat butuh kepada-Nya, maka ia akan diurus oleh Allah SWT; berbagai kesusahan dan kebingungan akan dihilangkan darinya.

Ketika orang yang selalu berdzikir mendapat musibah yang bertubi-tubi dan tertimpa kehidupan, melalui dzikirilah ia akan terhindar dari beban dan akan tetap merasa tenang. Ia tetap ridla atas apa yang terjadi. Ia juga mengetahui bahwa mengadu kepada selain Allah SWT. Adalah kehinaan dan kerendahan. Ia sadar bahwa ia sedang bersama Allah SWT. Allahlah yang akan menolongnya.

Dari uraian-uraian diatas dapat dipahami, bahwa sesungguhnya mengatasi problema-problema psikologis yang dihadapi oleh manusia hanya dapat dilakukan melalui dzikir. Sebab dzikir ternyata mampu dijadikan alat penyeimbang bagi ruhani manusia.

Kemudian perlu dipahami bahwa dzikir bersama dapat memperkuat tekad dan membantu seseorang untuk bersemangat dalam melakukan kesalehan dan ketaqwaan. Seorang mukmin yang lemah akan bersemangat kembali disebabkan oleh kehadiran kawan-kawannya dalam berdzikir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan analisis dari Bab I sampai dengan IV, guna menjawab pokok permasalahan dalam penelitian skripsi yang berjudul *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* dan Kesehatan Mental, maka ada beberapa hal yang dapat di tarik kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Konsep dzikir *Musabba'at 'Asyr* menurut pengamatan penulis mengacu pada teori Sigmund Freud bahwa "sumber utama gangguan mental terletak pada ketidaksadaran"¹ dan untuk menyembuhkannya harus dengan menggali/membangkitkan kembali kesadaran manusia itu sendiri. Menurut ustadz musthofa untuk mengatasi problema-problema hidup yang sangat kompleks disaat sekarang ini manusia harus banyak bertobat, banyak mengingat Allah Swt (berdzikir) dan *muhasabah*. Karena hanya dengan jalan itulah jiwa manusia akan kembali bersih, suci dan murni. Dan salah satunya adalah dengan melanggengkan *dzikrulAllah* (mengingat Allah). *Dzikir Musabba'at al-'Asyr* diamalkan setiap bakdal shubuh dan bakdal ashar/maghrib, ini dimaksudkan untuk pencegahan munculnya simtom-simtom *neurosis* hatta *psikosis*, hal ini dikarenakan ketika seseorang berkumpul dan melakukan aktivitasnya, berinteraksi dengan sesama (dari pagi hingga sore) sedikit banyak akan bersinggungan dengan yang namanya dosa dan maksiat, baik terhadap sesama maupun terhadap Tuhannya, hal inilah yang menjadikan jiwa manusia menjadi keruh bahkan cenderung kotor, yang pada berikutnya fitrah manusia (yang sejatinya cenderung cinta dengan kebaikan, taat, beriman dan bertaqwa serta

¹ Nabi Saw juga bersabda: "*al insaanu mahaalul khata' wa nisyaa*" manusia itu tempatnya salah dan khilaf (dosa), dalam al-qur'an Allah juga berfirman "*Inna al-Insaana huliqa haluu'aa*" (QS. *Al-Ma'arij*[70]:19) sesungguhnya manusia itu diciptakan dalam keadaan berkeluh kesah (kecewa)", sifat manusia pada umumnya tidak mudah puas bahkan cenderung rakus, ketika manusia itu diberi nikmat/anugrah dia menjadi lupa diri/lalai bahkan ingkar, akan tetapi ketika ia diberi musibah/bala' atau petaka ia pun resah, gelisah (*gresula* dan *sambat* jawa-red) bahkan *su'uzhan* kepada Tuhan (menyangka Tuhan tidak sayang, tidak adil, dan lain sebagainya), atau meminjam istilah Freud hal tersebut diatas adalah "ketidaksadaran".

mempunyai sifat-sifat terpuji lainnya) terhibab oleh 'ketidaksadaran" (sifat-sifat tercela /nafsu *bahimiyah*) sehingga muncul berbagai *neurosis* dan *psikiosis*.

Jadi pada dzikir *musabba'ah* yang di baca ketika pagi tiba (bakdal shubuh) ini dimaksudkan agar ketika seseorang akan memulai aktivitasnya ia sudah berdoa/memohon kepada Tuhannya, agar di lindungi dari "ketidaksadaran" (sifat-sifat tercela), sehingga hasil/rizki yang diperoleh bersih, halal dan berkah. Disamping itu dengan dzikir *musabba'ah* dipagi hari seseorang sudah dibentengi/dilamari dengan doa, diharapkan apabila didalam bekerja/beraktivitas nanti tidak mendapat apa yang diinginkan/di cita-citakan, ia tidak mudah mengeluh, kecewa apalagi stress sehingga timbul berbagai *neurosis*

Kemudian untuk dzikir *musabbaah* yang dibaca menjelang sore (bakdal ashar/magrib), ini dimaksudkan ketika seharian seseorang melakukan aktivitasnya, yang melelahkan dan tentunya bersinggungan dengan dosa dan maksiat, diharapkan dengan bertobat dan berdzikir (*musabba'ah*), jiwa kembali bersih dan suci.

Disamping itu menurut ustadz Musthofa ketika seseorang tertidur maka jiwanya akan mengembara (mimpi), lha untuk mengantisipasi kalau-kalau jiwa itu tidak kembali (ke raga) dalam pengembaraanya alias "mati", kita sudah siap karena kita sudah bertaubat dan berdoa/berdzikir kepada Allah sebelum tidur.

Kecuali itu dinjurkannya berdzikir pada waktu pagi dan petang, dikabarkan bahwa pada kedua waktu tersebut adanya "pergantian shift" para malaikat yang bertugas mencatat amal dan mendampingi manusia setiap waktunya, dan diharapkan ketika malaikat pencatat amal menyetorkan/melaporkan hasil catatannya ke langit, kita sedang berdzikir kepada Allah Swt, dan pastinya catatan/raport amal kita baik.

2. Hubungan dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dengan kesehatan mental menurut pengamatan penulis begitu kuat hal ini terjadi ketika manusia disibukkan gemerlap dunia yang penuh dengan kompetisi yang sangat melelahkan

jiwa dan raga yang semuanya hanya demi tercapainya hajat jasmani, sehingga ia melupakan kebutuhan yang sangat mendasar dan merupakan aspek internal yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia.

Kondisi yang tidak seimbang ini dapat menimbulkan berbagai problema kehidupan, ketegangan dan guncangan-guncangan jiwa pada diri seseorang atau mengalami berbagai problema hidup, dan setiap stresor psikososial yang menimpa pada seseorang dapat mengakibatkan "gangguan fungsi/faal organ tubuh" seperti stress, depresi dan lain-lain. Sebagaimana di informasikan oleh para ahli kesehatan dan psikologi bahwa stress merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat suatu gangguan atau penyakit. (Dadang Hawari, 1997).

Kesehatan ruhani akan mempengaruhi kesehatan jasmani, keselamatan dan kebahagiaan manusia tergantung pada keadaan jiwanya, hal ini telah dikabarkan Rasulullah lewat sabdanya:

عن الشعبي قال : سمعت النعمان بن بشير يقول : رسول الله يقول الا وان في الجسد مضغة اذا صلحت صلح الجسد كله واذا فسدت فسد الجسد كله الا وهي القلب (رواه البخاري)

"...ketahuilah dalam diri manusia terdapat segumpal daging, apabila ia baik, maka baiklah seluruh tubuh manusia, dan sebaliknya apabila ia buruk, maka buruklah seluruh tubuh manusia, itulah hati" (HR. Muslim)²

Jika hati/jiwa seseorang sehat, maka bisa dipastikan jasmaninya akan sehat, begitu pula sebaliknya.

Para ahli pengobatan dan kesehatan spiritual berpendapat, berdzikir maupun berdoa dapat mencapai ketenangan dan ketentraman jiwa, yang akan berdampak pada perbaikan organ-organ tubuh. Dengan berdzikir (musabba'ah) tubuh akan lebih mampu menangkal serangan berbagai penyakit, serta mempunyai kemampuan untuk meningkatkan keseimbangan kinerja "bioelektrik dan neuro-transmitter", yang dalam hal

² Sunan al-Da'arimi, Juz II, hlm, 245

ini menjadi kunci sehat dan tidaknya jasmani. Sebagai satu kesatuan mata rantai efek ketenangan dan ketentraman batin dari berdzikir, mampu meningkatkan proses regenerasi sel syaraf, ketika terjadinya perbaikan kondisi system syaraf pusat dan *spinal cord*.(In'amuzzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu Arvitasari, 2006).

Dadang Hawari menyatakan bahwa berdoa dan berdzikir yang mempunyai unsur psikoreligius, memberikan harapan dan percaya diri serta kepasrahan kepada Allah Swt. Unsur psikoreligius ini dalam kaitannya dengan cabang ilmu "*Psiko-Neuro-endoktrinologi*" memperkuat serta mengembalikan imunitas (kekebalan tubuh). Kekuatan spiritual/kerohanian/ke-Tuhan-an ini, melalui system syaraf yang diteruskan ke-kelenjar hormon, memulihkan keseimbangan hormonal, imunitas tubuh pulih sehingga pertumbuhan sel-sel radikal (kanker) terhambat, terhenti, bahkan bisa hilang, kembali menjadi sel yang normal.(Dadang Hawari, 1997).

Seseorang dikatakan sehat mentalnya, apabila tidak mengalami *neurosis* dan *psikosis* serta tidak mempunyai sifat-sifat tercela. Dzikir *Musabba'at al-'Asyr* adalah salah satu bacaan/doa (dari sekian bacaan/doa *ma'tsur* yang berasal dari Nabi Saw) yang diformulasikan oleh Rasulullah Saw untuk mengatasi kondisi rohani manusia yang banyak mengalami kegoncangan karena *kejahilan* dan *kedzoliman* manusia itu sendiri, sehingga mengalami keterpurukan, kesialan, musibah, dan lain-lain dan semuanya akan menjelma menjadi gangguan/penyakit jiwa.

Adapun hubungan antara dzikir *Musabba'at al-'Asyr* dengan Kesehatan Mental, penulis peroleh dari angket yang disebar kejamaah al-Khidiriyyah dengan hasil sebagai-berikut:

Mayoritas jamaah setelah dengan istiqamah mengamalkan dzikir *musabba'ah* mengalami berbagai peningkatan diantaranya; terciptanya ketenangan, ketentraman dan kedamaian batin, lebih dari 77% (77,80) jamaah merasakan suasana batin yang begitu berbeda dengan sebelumnya. Orang yang tentram batinnya senantiasa dapat bersikap ikhlas, dan

mampu mengatasi perasaan cemas, atau stress dan frustasi pada saat mengalami masalah atau musibah.

Kemudian adanya peningkatan dari segi *ubudiyyah* (iman dan taqwa), lebih dari 92% jamaah mengalami kemajuan dalam beribadah, baik yang wajib ataupun yang sunnat. Mereka yang dulu malas dan sering meninggalkan shalat atau puasa, dan ibadah lainnya baik sunnah maupun wajib, sekarang rajin bahkan ibadah-ibadah sunnatpun mulai digemari. Adanya ketentraman batin dan peningkatan dalam segi ibadah, memunculkan sifat-sifat terpuji lainnya seperti; sifat qana'ah (70,38%), *khauf* dan *raja'* (81,50%), optimis dalam menghadapi hidup (81,50%), memahami bahwa hidup di dunia adalah tempat ujian/cobaan (81,50%), iklas, sabar dan lain-lain, yang kesemuanya itu adalah tanda-tanda dari kesehatan mental.

B. Saran-saran

Melihat begitu indahny maksud, *fadhilah*, manfaat dan tujuan dzikir ini, maka sebaiknya kita tidak memilih dan memilah, dzikir mana yang wajib dan karenanya perlu kita lakukan, serta dzikir mana yang sunnat atau perlu kurang kita lakukan. Karena semua maksud *fadhilah*, dan tujuan yang terkandung dalam dzikir itu, hampir semuanya sama, yaitu mengandung sikap, cita-cita dan impian seorang hamba yang *Dzaiif* untuk menghambakan dirinya kepada sang *Khaliq*, yaitu Allah SWT, yang di dalam genggamannya segala hak atas dunia dengan segala isinya ini, dan atas segala kehidupan kita. Di samping hal-hal diatas perlu juga ditegaskan bahwa agar dzikir yang dilakukan mendapat pengaruh yang diharapkan yaitu terbentuknya pribadi yang berakhlak *al-karimah*, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian yang seimbang dan tentunya bahagia di dunia dan akhirat, hendaknya *dzakir* tidak lalai dengan dzikirnya, artinya dzakir mempunyai kesadaran bahwa ia sedang (dan selalu) berada dalam kondisi berkomunikasi dengan Allah, sehingga ia selalu dalam keadaan tertuntun dalam berfikir, bersikap, dan berperilaku menurut pedoman-pedoman ajaran Allah Swt. Karenanya sewaktu berdzikir ia

harus mengaktifkan kegiatan berfikir dalam menganalisa permasalahan diri dan lingkungannya, serta memohon jalan pemecahannya kepada Allah dengan suatu kematangan perasaan yang khusuk. Dengan demikian, ia dapat memperbaiki kualitas kemampuan ruhaniah yang akan menjadi kekuatan dalam membentuk kemampuan jasmaniah. Semua hal diatas juga tidak akan tercapai jika tidak dibarengi dengan Niat yang ikhlas, semata-mata karena Allah Swt (*lillahi Ta'ala*). Oleh karena itu wahai saudaraku! mulai sekarang perbaikilah niatmu, luruskan niatmu, niatkan segala aktifitas dalam kehidupanmu hanya untuk beribadah kepada Allah, hanya untuk mencari ridla Allah, hanya untuk mencintai dan dicintai Allah Swt, karena hanya dengan itu semua, hidup kita akan lebih bermakna sehingga tercapai kebahagiaan yang hakiki yaitu bahagia di dunia dan di akhirat (sehat jasmani dan rohani).

C. Penutup

Hanya bermodalkan sebaik sangka kepada Allah Ta'ala dan memohon taufiq, hidayah-Nya, penulis mencoba untuk menyunting dari perbendaharaan yang sudah ada. Dengan membaca buah karya yang sudah terdahulu kemudian menyusunnya untuk dijadikan sebuah karya ilmiah. Penulis menyadari walau dikerjakan dengan segenap kemampuan yang ada, barangkali hasilnya masih jauh dari apa yang dimaksud penulis aslinya, hal ini tidak lain karena kebodohan dan keterbatasan kemampuan penulis pribadi, namun demikian, hanya inilah yang ada, semoga Allah SWT. Menambah kemanfaatan didalamnya.

Kepada 'alim dan para pembaca, penulis mohon tegur sapa. Karena setiap koreksi pasti ada guna. Terakhir, semoga apa-apa yang sudah ada, buah anugerah yang dipetik di hari fana, dapat menjadi tinggalan yang berharga dan bekal yang berguna, untuk perjalanan panjang di hari yang tiada sudah amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajteh, Aboe Bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat Uraian Tentang Mistik*, Solo: Ramadhani Press, Cet ke-XIII, 1996.
- Al-Aziz, Moh Saefullah, *Risalah Memahami Ilmu Tasawwuf*, Surabaya: Terbit Terang, 1978.
- Al-Faruqi, Ismail Razi, *Tauhid*, terj. Rahmani Astuti, Bandung: Pustaka, 1988.
- Al-Ghazali, *Ihya'ulumiddin*, jilid 1, Cet ke-4, terj., Singapore: Pustaka Nasional Pte Ltd, Singapore, 1998.
- Ali, Yunasril, *Pilar-pilar Tasawuf*, Jakarta: Kalam Mulia, Cet ke-III, 2002.
- Al-Kandahlawi, Maulana Moh. Zakariyya, *Fadhilah Amal*, Yogyakarta: Ash-Shaaf, 2003.
- Al-Kumayi, Sulaiman, *Menuju Hidup Sukses*, Semarang: Pustaka Nur, 2003.
- An-Naja, Amir, *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*, Jakarta: Hikmah PT Mizan Publika, 2004.
- Anshori, M. Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa Solusi Tasawuf Atas Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Peneliti Suatu Pendekatan Praktek*, Cet XI, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Ash-Shiddieqiy, Teungku Hasbi, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Jakarta: Bulan Bintang, Jakarta, Cet ke-IIX, 1990.
- Aziz, M. Amin dan Tirmidzi Abdul Majid, *Analisa Zikir dan Doa*, Jakarta: Pinbuk Press, 2004.
- Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984.
- _____, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, Jakarta: CV. Ruhama, cet IV, 1994.
- Departemen Agama, *Yayasan Penyelenggara Penterjemah al-Qur'an*, Semarang: PT. Tanjung Mas Inti, 1992.
- Ensiklopedi Indonesia Edisi Khusus 2*, CES HAM, Jakarta: PT. Ikhtiar Baru Van Hoeve, t.th.

- Fahmi, Musthafa, *Kesehatan Mental dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, Jakarta: Bulan Bintang, 1977.
- Ghozali, Muh Luthfi, *Percikan Samudra Hikam*, jilid 1, Semarang: ABSHOR, 2006.
- Haditono, Siti Rahayu, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, cet. Ke-15, t.th.
- Hawari, Dadang, *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- Huda, Habib, *Wacana Waroeng Psikologi*, Semarang: Candi Penataran Selatan 8B Kalipancur, 2004.
- Kartono, Kartini, *Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Mahmud, Abdul Halim, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Misykat (PT. Mizan Publika), 2004.
- Masyhudi, In'ammuzahiddin dan Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, Semarang: Syifa Press, 2006.
- Moeleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Rosda Karya, 1996.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Nn., *Biografi Khidir (sejarah riwayat hidup baginda Khidir As)*, t.p., Kediri, t.th.
- Rafiuddin, dan Ali Zainuddin, *Terapi Kesehatan Jiwa Melalui Ibadah Shalat*, Jakarta: Restu Ilahi, 2004.
- Sholeh, M., dan Imam Musbikhin, *Agama Sebagai Terapi Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistic*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet ke-1, 2005.
- Simuh, *et.al*, *Tasawuf & Krisis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: Andi Press, 2007.
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Surahmad, Winarko, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: CV. Tarsito, 1994.

Sviri, Sara, *Demikian Kaum Sufi Berbicara*, Bandung: Pustaka Hidayah, Bandung, 2002.

Tasawuf Di Era Modern, Suara Merdeka, 8 Nopember 2002.

Umar, M. Ali Chasan, *Khasiat dan Fadlilah Asmaul Husna*, Semarang: Toha Putra, 1979.

Wan Ahmad Bin Mohd. Zain, Al-Fathani, terj., Wan Mohd Shagir Abdullah, *Bada-I 'uz Zuhur Segugus Bunga Nan Indah*, jilid 1, Kuala Lumpur: Khazanah Fathaniyah Press, Cet-ke 1, 1997.

Yusuf, Syamsu, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004.

_____, *Psikologi Belajar Agama Perspektif Pendidikan Agama Islam*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, Bandung, edisi revisi, 2005.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Penulis dilahirkan di Indramayu pada hari rabu tanggal 28 April 1976, anak ke-empat dari enam bersaudara, dari pasangan bapak Akyas Ibn al-Hasan dan Ibu Muanah Binti ‘Adnan. Pengalaman pendidikan yang telah ditempuh penulis adalah sebagai berikut:

1. SDN Bunut Kidul II-Indramayu lulus tahun 1986
2. MTs GUPPI Lempuyang-Indramayu lulus tahun 1992
3. MAN 01 Semarang lulus tahun 1995
4. IAIN Wali Songo Semarang, angkatan 2003, lulus tahun 2008

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif di beberapa organisasi, yaitu:

1. Sebagai Nadzir Masjid Syafruddin Plamongan Hijau Semarang dari tahun 2002-2008
2. Ketua TPQ An-Naba Semarang dari tahun 2003-2005
3. Sebagai Dewan Penasehat IRMADIN (Ikatan Remaja Masjid Syafruddin) dari tahun 2002-2005
4. Sebagai Sekretaris merangkap Bendahara IRMADIN dari tahun 2005-2008
5. Sebagai Wakil Ketua Sie Peribadatan Ta'mir Masjid Syafruddin dari tahun 2005-2008
6. Koordinator Kegiatan IRMADIN dari tahun 2006-2008