

BAB II

DZIKIR, MUJAHADAH DAN TERAPI PENYEMBUHAN STRES

PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM

2.1 Dzikir dan Ruang Lingkupnya

Syaikh Kabbani mengartikan dzikir sebagai salah satu amal para hamba Allah yang paling utama, dan sarana untuk mendapatkan keridaan Allah.¹ Menurut Al-Raghib Al-Ashfahani seperti yang dikutip Rifyal Ka'bah dzikir berarti ingat dengan hati dan dengan lidah, ingat dari kelupaan dan ketidaklupaan, serta sikap selalu menjaga sesuatu dalam ingatan.² Dzikir bertujuan meningkatkan taat kepada Allah.³ Amin Syukur menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk, dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan gerakan lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat *implementatif* dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.⁴

Secara *etimologis*, dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu *dzakara*, *yadzкуру*, *dzikr* yang berarti menyebut, mengingat.⁵ Menurut Chodjim dzikir berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir

¹ Muhammad Hisyam Kabbani, *Ensiklopedia Akidah Ahlusunah Energi Dzikir dan Salawat Syaikh Muhammad Kabbani*, terj. Zaimul Am, Jakarta, PT Serambi Ilmu Semesta, 2007, h. 10

² Rifyal Ka'bah, *Dzikir dan Do'a dalam Al-Qur'an*, Jakarta, Paramadina, 1999, h. 13

³ Imam Nawawi, *al-Adzkarunnawawi*, terj. Bachrun Abu Bakar, Bandung, Sinar Baru Algesindo, 2005, h. 14

⁴ Amin Syukur, dan Fathimah Utsman, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SMH) LEMBKOTA*, Semarang, CV. Bima Sakti, 2006, h. 29

⁵ Baidi Bukhori, *Dzikir Al-Asma' Al-husna, solusi atas problem Agresivitas remaja*, RaSAIL, Semarang, 2008, h. 50. Lihat juga Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2003, h. 116

berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.⁶ Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, dzikir mempunyai arti puji-pujian kepada *Allah* yang diucapkan secara berulang,⁷ jadi dzikir kepada Allah (*Dzikhruallah*), secara sederhana dapat diartikan ingat kepada Allah/menyebut nama Allah secara berulang-ulang.

Secara *terminologi* Islam dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan *keagungan-Nya*, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti *tasbih*, *tahmid*, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan Ad-Din dari kejahatan.⁸ Selain itu dzikir mempunyai arti sempit dan luas, arti sempit adalah *menyebut* nama Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*la-Ilaaha illaahu*), membaca tahmid (*Al-Hamdulillah*), membaca takbir (*Allahu Akbar*), membaca Al-Qur'an dan membaca do'a-do'a yang *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima nabi Muhammad Saw, dzikir dapat diartikan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan) atau dan dengan hati (mengingat/menyebut dan mengingat). Lebih lanjut ia menyatakan bahwa ada yang berpendapat kata *dzukr* (*Bidhammi*) mempunyai arti pekerjaan hati dan lisan, sedangkan kata *dzikir* (*Bilkasri*) mempunyai arti khusus pekerjaan lisan.⁹

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dzikir dalam arti sempit adalah perbuatan mengingat Allah SWT dengan cara menyebut nama-nama

⁶ Ahmad Chodjim, *Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka*, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta 2003, h, 181

⁷ Suharso, Ana Retnoningsih, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: CV Widya Karya, 2005, h 123

⁸ Hanna Djumhan Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2001, h 158

⁹ Baidi Bukhori, *op.cit*, h 50

dan sifat-sifat Allah. Dalam arti luas, dzikir dapat diartikan sebagai perbuatan lahir atau batin yang tertuju kepada Allah semata-mata sesuai dengan perintah Allah dan Rasul-Nya.¹⁰ Berikut ayat-ayat yang berkaitan dengan dzikir:

An- nisa' ayat 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
 أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا
 مَّوْقُوتًا

Artinya: *Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*¹¹

Al-ahzab:41-42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.*¹²

Al-Baqarah:152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: *Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.*¹³

¹⁰Ibid, h 51

¹¹Depag RI, *Al-quran dan Terjemahnya*, Bandung, CV Diponegoro, 2000, h 76

¹²Ibid, h 338

¹³Ibid, h 18

Beberapa kutipan ayat tersebut menerangkan ketika seseorang telah selesai melakukan kewajibannya senantiasa dianjurkan selalu berdzikir baik dalam keadaan sibuk ataupun tidak.

Sebagian tokoh Islam membagi dzikir menjadi dua yaitu: dzikir dengan lisan dan dzikir dengan hati. dzikir lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan dzikir hati, sedangkan dzikir dengan hati semua kedalaman jiwa akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham.¹⁴ Dalam praktiknya dzikir memiliki jenis-jenis sesuai dengan kegunaan dan penempatannya, hal ini sebagaimana disampaikan oleh Ulama Thariqat Naqsabandiyah, mereka membagi dzikir menjadi dua jenis sebagaimana dikutip oleh Nasution. *Pertama*, dalam bentuk *Wiridan* yang dikerjakan setelah melaksanakan sholat wajib lima kali sehari. *Kedua*, *Khataman*, ialah dzikir yang dilakukan minimal satu kali dalam seminggu dengan membaca doa-doa yang telah ditentukan. Ibnu Atta membagi dzikir menjadi tiga jenis. *Pertama*, dzikir *jali*, yaitu suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa pada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerakan hati. *Kedua* dzikir *khafi*, yaitu dzikir yang dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan atau tidak. *Ketiga*, dzikir *haqqi*, yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya

¹⁴ Wening Wihartati, *Pengaruh Relaksasi Dzikir* (sebagai terapi meningkatkan kesehatan mental dalam Konseling Islam di LBKI Fakultas Dakwah IAIN Walisongo) DIPA IAIN Walisongo Semarang, 2011, h 19

memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.¹⁵

Dalam berdzikir sayogyannya dilakukan dengan khusu' agar dapat membekas dalam hati, kekhusu'an tersebut dapat dilakukan dengan memperhatikan adab-adab berdzikir, seperti:

1. Kekhusu'an dan kesopanan, menghidirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh kesan-kesannya dan memperhatikan maksud-maksud serta tujuan-tujuannya
2. Merendahkan suara disertai konsentrasi dan kemauan yang kuat sampai tidak terganggu dengan sesuatu yang lain.
3. Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu yang cocok. Hal ini akan menyebabkan adanya konsentrasi, kejernihan hati dan keikhlasan niat.
4. Setelah selesai berdzikir dengan khusu' dan santun, berusaha meninggalkan perkataan yang tidak berguna serta menjauhkan diri dari permainan yang dapat menghilangkan faedah dzikir, sehingga efek dzikir akan melekat pada pengamal dzikir.¹⁶

Jika adab berdzikir di atas sudah terpenuhi, maka orang tersebut akan mendapatkan manfaat nya, dan menemukan faedah dzikir ibarat merasakan kemanisan dalam hati, cahaya bagi jiwa, lapangan dada, dan akhirnya akan mendapatkan limpahan dari Allah, jika Allah SWT menghendaki.¹⁷

¹⁵ Baidi Bukhori *op.cit*, h 51-52

¹⁶ Baidi Bukhori, *op.cit*, h 53-54

¹⁷ *Ibid*

Di dalam kitab *Tanqihul Qoul*, Imam Nawawi menerangkan, bahwa berdzikir kepada Allah akan menjadi benderanya iman, terbebas dari sifat munafiq, menjadi benteng dari godaan setan, dan dipelihara dari siksa neraka, selain itu juga di terangkan diantara ciri cinta kepada Allah, adalah senang berdzikir kepada Allah, sebaliknya alamat dibenci Allah, adalah benci tidak berdzikir kepada Allah. Imam Nawawi juga menjelaskan keutamaan berdzikir kepada Allah di waktu pagi, sore itu lebih utama dari pada menghunuskan pedang di jalan Allah.¹⁸ Selain itu berdzikir mengandung hikmah yang besar seperti, kehidupan menjadi lebih mesra, menambah keimanan, pengabdian, kejujuran, dan ketabahan, serta dapat mengendalikan diri dari nafsu yang menjadi penyebab timbulnya kejahatan.¹⁹ Dalam menunjang pelaksanaan dzikir maka diperlukan kesungguhan atau yang sering disebut mujahadah, mujahadah merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan dzikir yang ada dalam dakwah Islamiyah. Sedangkan dakwah itu sendiri memiliki arti mendorong manusia untuk berbuat baik dan menurut petunjuk dan perintahkan untuk berbuat baik dan mencegah mereka dari perbuatan munkar agar mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.²⁰

¹⁸ Imam Nawawi, *Tanqihul Qoul*, Maktabah Alawiyah, Semarang, 911 H, h 35

¹⁹ Baidi Bukhori, *op.cit*, h 55

²⁰ Hafi Anshary, *Pemahaman dan Pengalaman Dakwah*, Al-Ikhlash, Surabaya: 1993, h 11

2.2 Mujahadah

Secara etimologi *Mujahadah* berasal dari akar kata **جاهد- يجاهد** - **مجاهدة** yang artinya bersungguh-sungguh.²¹ Demikian di terangkan dalam kamus bahasa arab kata *Mujahadah* mempunyai arti bersungguh-sungguh berjuang.²² Kata *Jahada* (bersungguh-sungguh) mempunyai tiga kata kunci yang mengantar manusia meraih predikat tertinggi sebagai manusia sempurna (insan kamil). Jihad berarti perjuangan fisik secara optimal dilakukan untuk mencapai tujuan. Ijtihad berarti perjuangan secara intelektual yang dilakukan secara bersungguh-sungguh untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan *Mujahadah* adalah kelanjutan dari perjuangan secara fisik dan intelektual, yaitu perjuangan rohani.²³

Secara terminologi, *mujahadah* mempunyai arti sebuah hasrat yang kuat dalam melahirkan perjuangan batiniyah yang terus menyala. Hasrat adalah semangat yang terus membara dan mendorong perjalanan hidup menjadi lebih kaya, lebih bahagia, dan bermakna. Pada hasrat itulah seseorang merasakan hidup semakin cemerlang, karena mereka mempunyai harapan yang akan diraihinya. Kebahagiaan sejati baginya terletak pada perjalanan atau usaha yang gigih, bukan pada pencapaiannya.²⁴

Di dalam Al-Qur'an terdapat surat-surat yang menjelaskanya seperti surat Al-Ankabut ayat 69:

²¹ Muhammad Ma'sum bin Ali, *al'amsilatut tasrifiyah*, Semarang:Pustaka Alawiyah, 1986, h, 14

²² Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta :Yayasan Penyelenggara Penerjemah/ Penafsiran al-Qur'an, 1991, h 233

²³ Availible : <http://Latahzan.Word.Press.Com>. Di unduh 23-2-2013

²⁴ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniyah*. Jakarta: Gema Insani Press, 2001, *op.cit*, h 74

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar- benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.*

Surat al-Ankabut ayat 6

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

Artinya: *Dan Barangsiapa yang berjihad, Maka Sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.*

Dari kutipan ayat diatas menunjukkan seorang hamba yang mempunyai sikap serius dalam menjalankan kewajibannya akan mendapatkan imbalan dari tuhanNya berupa selalu disandingkan dengan orang-orang yang baik.

Mujahadah memiliki tujuan dan fungsi, pada dasarnya mujahadah adalah upaya mengekang nafsu dari sesutu yang disukai dari sesuatu yang tidak disukai dari sebagian terbesar waktu yang dijalani, karena nafsu itu mempunyai dua sifat, yaitu : pertama, suka bergelimang dalam kelezatan, dan kedua menjauhkan diri dari ketaatan. Apabila ia berontak tak mau tunduk, bahkan ingin terus memperturutkan kehendaknya, wajiblah ia dikekang dengan ketakwaan. Apabila ia bersikeras untuk meninggalkan ketaatan, wajiblah ia dipaksa agar dapat melakukan ketaata itu.²⁵

Jadi tujuan mujahadah adalah untuk dapat mengontrol nafsu diri, fungsinya adalah mengendalikan daya rohani agar tetap berada dalam sinar

²⁵ *Ensiklopedi Islam*, PT. Ichtiar Baru Van hoeve, Jakarta: 2005, h, 287-288

Allah. Berjuang melawan hawa nafsu merupakan tingkat perjuangan paling tinggi dan terberat.²⁶

2.3 Penyembuhan Stres Menurut Bimbingan dan Konseling Islam

Yang dimaksud istilah penyembuhan stres dalam penelitian ini adalah stres yang mengarah kepada perilaku negatif dan perlu adanya penanganan serius, dalam perspektif Bimbingan-Psikoterapi Islam bahwa, didalam sebagian ayat-ayat Al-Qur'an mempunyai fungsi sebagai *istisyfa* (penyembuhan).²⁷ Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang yang dapat mengakibatkan gangguan fungsi tubuh akan mengakibatkan stres.²⁸ Dalam arti lain stres adalah suatu akibat dari interaksi (timbang-balik) antara rangsangan lingkungan dan respons individu.²⁹ Atau suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.³⁰ Istilah stres setidaknya mempunyai tiga pengertian sesuai dengan penggunaan di masing-masing bidang yang berbeda, stres di artikan sebagai (1) tekanan/kecemasan yang di sebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang (2) penyakit yang ditimbulkan fisik yang terganggu (3) tekanan yang diberikan kesuatu benda yang bisa merusak benda itu/menghilangkan bentuknya.³¹

²⁶ Ibid, h 289

²⁷ Aep Kusnawan, *Panduan Baca Tulis Hafal Al-Qur'an dan Hadits Ke BPI an*, Di terbitkan Jurusan Bimbingan dan Penyuluh Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2011, h 60

²⁸ Dadang Hawari, *Al-qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Mental*, Yogyakarta, PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1997, h 43-43

²⁹ Siswanto, *Kesehatan Mental:Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007, h 50

³⁰ Chaplin, JP. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terj. Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002. h 488

³¹ Abdurrohman Nusantari, *Life is beautiful, Hidup tanpa tekanan Stres*, Jakarta:Pena Pundi Aksara, 2007, h 13-14

1) Stresor Psikososial

Setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa), sehingga orang itu terpaksa harus beradaptasi dalam menanggulangi stresor yang timbul.³² Namun, tidak semua orang mampu beradaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga akan timbul keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi.³³ Stresor Psikososial memiliki beberapa Jenis, *Pertama*, perkawinan, misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan. *Kedua*, hubungan interpersonal, gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya. *Ketiga*, mengenai lingkungan hidup, kondisi lingkungan yang buruk akan memberi dampak yang besar bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan.³⁴

³² *Ibid*, h 45

³³ Abdurrohman Nusantari, *Ibid*, h 45

³⁴ Abdurrohman Nusantari, *Ibid*, h 46

2) Tahapan Stres

Stres memiliki tahapan-tahapan yang mengakibatkan gangguan stres menjadi meningkat, biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktik psikiatri, para ahli membagi stres dalam enam tahapan.³⁵ Dalam penelitian ini penulis hanya menjelaskan tiga tahapan tingkat stres karena berkaitan langsung dengan kondisi pasien, tahapan tersebut adalah stres tingkat IV, V dan VI, setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan dan berguna bagi seseorang dalam rangka mengenali gejala stres sebelum memeriksakannya. Petunjuk-petunjuk tahapan stres tersebut di kemukakan oleh Dr. Robert J. Van Amberg. *Pertama* stres tingkat IV, tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, seperti untuk bisa bertahan setiap hari terasa sangat sulit, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat, tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari, perasaan selalu negativistik, kemampuan berkonsentrasi menurun tajam, dan perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan.

Kedua stres tingkat V, tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, seperti kelelahan yang mendalam, tidak mampu melakukan pekerjaan-pekerjaan yang sederhana sekalipun itu

³⁵ Abdurrohman Nusantari, *Life is beautiful, Hidup tanpa tekanan Stres*, Jakarta:Pena Pundi Aksara, 2007, h 51

pekerjaan yang ringan, terjadi gangguan dalam sistem pencernaan (sakit maag, dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya, perasaan takut yang semakin menjadi. *Ketiga* stres tingkat VI, tahapan ini merupakan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini seperti, debaran jantung terasa amat keras, hal ini di sebabkan zat adrenalin yang di keluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah, nafas terasa sesak, badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran, tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.³⁶

3) Menanggulangi Stres

Ada beberapa cara untuk menanggulangi stres. *Pertama*, dengan terapi penanggulangan stres yang meliputi : Sikoterapi Psikiatrik, Psikofarmaka, Terapi Somatik Terapi Relaksasi. Terapi psikoterapi psikiatrik yaitu bentuk terapi ini menganut asas psikiatri yang lazim. Tujuan utamanya adalah untuk memulihkan kepercayaan diri dan memperkuat fungsi ego. Melalui wawancara tatap muka pasien mengungkapkan segala uneg-uneg, yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap gangguan stres yang dihadapi. Berikutnya dengan Psikofarmaka terapi ini merupakan salah satu dari jenis terapi untuk gangguan afektif, dengan memberikan obat anti depresan kepada pasien. Selanjutnya dengan Terapi Somatik yaitu terapi dengan memberikan jenis

³⁶ Abdurrohman Nusantari, *Ibid*, h 52-53

obat-obatan yang ditujukan kepada keluhan atau kelainan fisik atau organik pasien. Selanjutnya dengan pemberian Terapi Relaksasi, Terapi ini merupakan jenis terapi yang diberikan kepada pasien yang mudah disugesti. Metode ini dilakukan oleh terapis yang menggunakan hipnotis. Dengan terapi ini pasien dilatih untuk melakukan relaksasi. Berikutnya dengan Terapi Perilaku yang tujuannya agar pasien berubah baik sikap maupun perilakunya terhadap perilaku atau situasi yang menakutkan. Prinsip yang dikerkajakan adalah desensitisasi, agar pasien tidak lagi sensitif atau reaktif terhadap obyek atau situasi tertentu.³⁷

Kedua, dengan meningkatkan kekebalan terhadap stres. Beberapa petunjuk yang dapat dilakukan dalam upaya meningkatkan kekebalan terhadap berbagai problema kehidupan sehari-hari, dengan usaha yang dilakukan untuk mencegah timbulnya stres adalah meningkatkan kekebalan tubuh seperti dengan makan secara teratur, bergizi seimbang, dan tidak berlebih-lebihan. Mengatur jam tidur dengan baik, antara 7-8 jam semalam dan bangun sebelum matahari terbit. Menghindari rokok dan membiasakan berolah raga. Menghindari minuman keras dalam bentuk apapun dan kadar serendah apapun. Memperhatikan keseimbangan berat badan secara ideal. Sebagai makhluk sosial manusia perlu berelasi dengan orang lain, Mencari ketenangan diri dalam agama dengan berdo'a dan shalat. Tidak tergiur dengan status sosial atau ambisi dibidang karir, juga bijak mengatur kondisi keuangan sebagaimana mestinya. Sebagaimana

³⁷ Abdurrohman Nusantari, *Life is beautiful, Hidup tanpa tekanan Stres*, Jakarta:Pena Pundi Aksara, 2007, h 66-74

prinsip makhluk sosial, saling membutuhkan dalam aspek emosional seperti perhatian dan kasih sayang.³⁸

Seseorang yang mengalami stres maka tubuhnya akan menunjukkan gejala-gejala seperti rambut kepala mudah rontok, lekas berubah warna (keabu-abuan atau memutih) bahkan sampai bisa botak pada sebagian kulit kepala atau merata. Mata terasa kabur, padahal menurut ahli mata/kaca mata visus mata nya masih baik dan tidak perlu memakai kaca mata selain itu daya pikir jadi terganggu, pelupa, konsentrasi menurun, lekas lelah untuk berfikir dan tidak jarang di sertai sakit kepala, mulut terasa kering dan sukar untuk menelan, seolah-olah ada sesuatu yang mengganjal di kerongkongan. Hal ini mengakibatkan orang sering minum guna menghilangkan kekeringan mulut dan melonggarkan kerongkongan selain itu pernafasan dalam dada terasa sesak dan berat, paru-paru kurang leluasa berkembang karena rongga dada relatif menyempit yang di sebabkan karena otot-otot rongga dada kurang elastis.³⁹

2.4 Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dipandang sebagai suatu bantuan yang diberikan seorang ahli (guru, ahli jiwa, konselor, psikiater, terapis) kepada orang lain (klien/konseli) yang memiliki masalah yang bersumber dari kejiwaan, dengan harapan klien tersebut dapat memecahkan masalahnya sendiri serta dapat

³⁸ *Ibid*, h 78-82

³⁹ *Ibid*, h 84-85

menyesuaikan diri dengan tata aturan kehidupan normal.⁴⁰ W.S.Winkel dan M.M Sri Hastuti mengartikan bimbingan adalah menunjukkan jalan, memimpin, menuntun, memberikan petunjuk, mengarahkan, dan memberikan nasehat.⁴¹ Bimo Walgito, mengartikan bimbingan sebagai suatu bantuan atau pertolongan yang diberikan kepada seorang individu atau sekelompok individu dalam menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan di dalam kehidupannya, agar mereka dapat mencapai kesejahteraan hidupnya.⁴²

Konseling diambil dari terjemahan *Counseling* merupakan bagian dari bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik.⁴³ Demikian juga menurut pakar lain seperti Slameto sebagaimana dikutip oleh Farid Hasyim dan Mulyono mengartikan konseling sebagai satu teknik bimbingan, konseling merupakan jantung bimbingan yang digunakan untuk membantu mengatasi masalah-masalah psikologis, sosial, spiritual, dan moral-etis.⁴⁴ W.S.Winkel dan Sri Hastuti mengartikan konseling sebagai proses yang dilalui oleh orang yang dilayani, sebagai pertemuan tatap muka atau sebagai serangkaian kegiatan yang bersifat membantu secara psikologis.⁴⁵ Rochman Natawidjaja mendefinisikan konseling sebagai satu jenis layanan terpadu dari bimbingan. Menurut Pryitno, Konseling adalah pertemuan empat mata antara klien dan konselor yang berisi usaha yang lara, unik, dan *human* (manusiawi), yang

⁴⁰ Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan dan Konseling Religius*, Jogjakarta, Ar-Ruzz Media, 2010, h 34

⁴¹ W.S.Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta, Media Abadi, 2004, h 27

⁴² Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, CV Andi Offset, Yogyakarta, 1969, h 2-3

⁴³ Dewa Ketut Sukardi, *op.cit* h 37

⁴⁴ Farid Hasyim, Mulyono, *op.cit*, h 35

⁴⁵ W.S Winkel, Sri Hastuti, *op.cit*, h 36

dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Pakar lain mengungkapkan bahwa konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada konseli supaya dia memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri, untuk dimanfaatkan olehnya dalam memperbaiki tingkah lakunya pada masa yang akan datang.⁴⁶

Andi Mappiare dalam W.S.Winkel dan Sri Hastuti menerangkan mengenai konseling, adalah serangkaian kegiatan paling pokok didalam bimbingan dalam usaha membantu konseli yang dilakukan secara tatap muka, dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.⁴⁷ Sedangkan konseling menurut Hamdani Bakran adalah aktifitas pemberian nasehat dengan atau berupa ajuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif anantara konselor dan klien.⁴⁸ Selain itu menurut Dewa Ketut Sukardi, Konseling adalah upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan konseli yang berisikan usaha yang laras, unik, human, yang dilakukan dalam suasana keahlian, yang didasarkan norma-norma yang berlaku, agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri dalam usahanya memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan juga masa yang akan datang.⁴⁹ Gerald Corey, konseling adalah proses dimana klien

⁴⁶ Dewa Ketut Sukardi, *op.cit* h 37

⁴⁷ W.S. Winkel, Sri Hastuti, *op.cit*, h 35

⁴⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2006, h 180

⁴⁹ Dewa Ketut Sukardi, *Pendekatan Konseling Karir di dalam Bimbingan Karir: Suatu Pendahuluan*, Jakarta, Ghalia Indonesia, 1989, h 22

diberi kesempatan untuk mengeksplorasi diri yang bisa mengarah pada peningkatan kesadaran dan kemungkinan untuk memilih.⁵⁰

Dari pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Konseling merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan klien yang berisi usaha yang laras, unik, *human* (Manusiawi), yang dilakukan dalam suasana keahlian yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar klien memperoleh diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.⁵¹ Untuk menunjang pengertian diatas Bimbingan dan Konseling ada yang bernuansa Islami, yaitu sebagai upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali ke fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang di karuniakan Allah Swt, untuk mempelajari tuntunan Allah dan rasulnya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kokoh sesuai tuntunan Allah Swt.⁵²

Menurut Farid dan Mulyono, Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada seseorang (klien) yang mengalami kesulitan rohaniah baik mental dan spiritual agar yang bersangkutan mampu mengatasinya dengan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri melalui dorongan dari kekuatan iman dan ketakwaan kepada Allah Swt.⁵³ Bimbingan dan Konseling Islam adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan

⁵⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, Bandung, PT Refika Aditama, 2005, h 10

⁵¹ Dewa Ketut Sukardi, *op.cit*, h 38

⁵² Anwar Sutoyo, *Bimbingan Dan Konseling Islami*, (Teori Dan Praktik), Widya Karya, Semarang, Cet ke-I 2007, h 23

⁵³ Farid Hisyam dan Mulyono, *op.cit*, h 43

seorang konselor muslim terhadap klien, agar mampu melakukan pemahaman terhadap dirinya sendiri dan mengambil keputusan untuk keluar dari permasalahan yang dihadapi, melalui suatu kualitas hubungan yang hangat dan profesional dengan didasarkan pada nilai-nilai Islami.⁵⁴ Dari beberapa pengertian di atas, terlihat dengan jelas bahwa yang menjadi pembeda antara Bimbingan Konseling Islam dengan Bimbingan Konseling yang non-Islamis adalah terletak pada landasan *spirit-moralitas* pelaksanaannya yang disandarkan pada acuan petunjuk Al-Qur'an dan Al-Hadits.⁵⁵

1) Teori dalam Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling Islam memiliki beberapa teori dalam menunjang praktiknya, teori yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah landasan yang berpijak secara benar tentang bagaimana proses bimbingan dan konseling itu dapat berlangsung baik dan menghasilkan perubahan-perubahan positif pada klien mengenai cara dan paradigma berfikir, cara menggunakan potensi nurani, cara berperasaan, cara berkeyakinan dan cara bertingkah laku berdasarkan wahyu (Al-Qur'an) dan paradigma kenabian (As-Sunnah).⁵⁶ *Pertama* Teori *Al-Hikmah*, Kata *Al-hikmah* dalam perspektif bahasa mengandung makna (a) Mengetahui keunggulan sesuatu melalui pengetahuan, sempurna, bijaksana dan suatu yang tergantung pada akibat sesuatu yang terpuji. (b) ucapan yang sesuai dengan kebenaran, falsafah, perkara yang benar dan lurus, keadilan, pengetahuan dan lapang dada (c) kata *Al-Hikmah* dilihat dari bentuk

⁵⁴ Wening Wihartati, *op.cit*, h 48

⁵⁵ *Ibid*, h 47

⁵⁶ Hamdani Bakran, *op.cit*, h 190

jamaknya *Al-Hikam* bermakna kebijaksanaan, ilmu dengan pengetahuan, filsafat, kenbrian, keadilan, pepatah dan Al-Qur'anul karim. Pengertian lain mengenai kata *Al-Hikmah*, menurut al-Maraghi sebagaimana dikutip Awaludin Pimay mengandung arti perkataan yang tepat dan tegas disertai dengan dalil yang dapat menyingkap kebenaran dan melenyapkan keserupaan.⁵⁷ Kedua Teori *Al-Mau'izotuh Al-hasanah* Yaitu teori bimbingan dan konseling dengan cara mengambil i'tibar (pelajaran-pelajaran) perjalanan kehidupan para Nabi, Rasul dan para Auliya' Allah. Bagaimana Allah membimbing dan mengarahkan cara berfikir, cara berperasaan, cara berperilaku serta menggulangi berbagai problem kehidupan. Hal ini sebagaimana firman Allah Swt

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.*

Ketiga Teori Mujadalah yang baik, yaitu teori konseling yang terjadi dimana seorang klien sedang dalam kebimbangan. Teori ini biasa digunakan ketika seorang klien ingin mencari suatu kebenaran yang dapat meyakinkan dirinya, yang selama ini ia memiliki problem kesulitan mengambil suatu keputusan dari dua hal atau lebih, sedangkan ia berasumsi bahwa kedua atau lebih itu baik dan benar untuk dirinya.

⁵⁷ Awaludin Pimay, *Paradigma Dakwah Humanis* (Strategi dan Metode Dakwah Prof. KH. Saifudin Zuhri), RaSAIL, Semarang, 2005, h 57

Padahal dalam pandangan konselor hal itu dapat membahayakan perkembangan jiwanya, akal fikirannya, emosionalnya dan lingkungannya.⁵⁸

2) Metode Bimbingan dan Konseling Islam

Selanjutnya dalam menunjang praktik bimbingan dan konseling islam maka diperlukan sebuah metode yang digunakan, dalam kesempatan ini penulis hanya mencantumkan metode langsung karena berkaitan langsung dengan proses bimbingan dan konseling, seperti metode langsung. Metode langsung merupakan metode dimana pembimbing atau konselor melakukan secara langsung (bertatap muka) dengan klien. Dalam komunikasi secara langsung tersebut dapat menggunakan teknik percakapan pribadi, yakni pembimbing melakukan dialog langsung dengan pihak pembimbing. Kunjungan kerumah yakni pembimbing mengadakan dialog dengan kliennya tetapi dilaksanakan di rumah klien. Kunjungan dan observasi yakni pembimbing atau konselor melakukan percakapan individual sekaligus mengamati kerja klien.

3) Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam.

Pertama, asas kebahagiaan dunia dan Akhirat. Tujuan akhir Bimbingan dan Konseling Islam adalah klien mencapai kebahagiaan hidup, namun kebahagiaan hidup duniawi hanya bersifat sementara kebahagiaan akhirat yang menjadi tujuan utama karena merupakan

⁵⁸ Hamdani Bakran, *op.cit*, h 202-203

kebahagiaan yang abadi. *Kedua*, asas fitrah, bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseling untuk mengenal fitrahnya, sehingga tindakanya sesuai dengan fitrahnya tersebut agar mencapai kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Manusia menurut Islam dilahirkan dalam keadaan fitrah yaitu kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan untuk beragama Islam.

Ketiga, asas *Lillahi Ta'ala*, bimbingan dan konseling Islam diselenggarakan semata-mata karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbing melakukan tugasnya dengan sikap ikhlas tanpa pamrih, yang dibimbing pun menerima bimbingan ikhlas pula, karena kedua belah pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah untuk pengabdian kepada Allah, sesuai dengan fungsinya sebagai makhluk Allah yang harus mengabdikan pada-Nya. *Keempat*, asas bimbingan seumur hidup Manusia dalam hidupnya akan menemui berbagai kesulitan, oleh karena itu maka Bimbingan dan Konseling Islam diperlukan selama hayat di kandung badan. Kesepanjang hayatan Bimbingan dan Konseling Islam dapat dilihat pula dari sudut pendidikan. Pendidikan berasaskan pendidikan seumur hidup, karena belajar menurut Islam wajib dilakukan semua orang Islam tanpa membedakan usia.

Kelima, asas kesatuan *jasmaniah-rohaniah*, manusia terdiri dari unsur jasmani dan rohani. Bimbingan dan Konselor memperlakukan kliennya sebagai makhluk jasmani-rohani, tidak memandang manusia

sebagai makhluk biologis semata atau makhluk rohani semata tetapi membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmani dan rohani tersebut. *Keenam*, asas kemajuan individu, bimbingan dan konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang individu merupakan suatu eksistensi, yang mempunyai hak, berbeda dengan yang lain dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental rohani. *Ketujuh*, asas sosialitas manusia. Dalam Bimbingan dan Konseling Islam, sosialitas manusia diakui dengan memperhatikan hak individu, hak individu juga diakui dalam tanggung jawab sosial, hak alam yang harus dipenuhi manusia serta hak Tuhan.

Kedelapan, asas kekhalifahan manusia. Manusia dipandang sebagai makhluk hidup berbudaya yang mengelola alam sekitar, sebagai khalifah manusia harus memelihara sebagai ekosistem jadi bimbingan serta fungsinya adalah untuk kebahagiaan umat manusia di bumi. *Kesembilan*, asas keselarasan dan keadilan, Islam menghendaki manusia berlaku adil terhadap hak dirinya, hak orang lain, hak alam semesta dan hak Tuhan. *Kesepuluh*, asas pembinaan akhlakul karimah. Bimbingan dan Konseling Islam membantu klien memelihara, mengembangkan dan menyempurnakan sifat-sifat yang baik. *Kesebelas*, asas kasih sayang. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan berlandaskan kasih sayang karena dengan asas kasih sayang bimbingan konseling akan berhasil. *Kedua belas*, asas saling

menghargai dan menghormati. Didalam Bimbingan dan Konseling Islam kedudukan pembimbing dan klien pada dasarnya sama perbedaannya terletak pada fungsinya. Pihak pembimbing dan yang dibimbing merupakan hubungan yang saling menghormati sebagai sesama makhluk hidup. *Ketiga belas*, asas musyawarah. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, antara pembimbing dan klien terjadi dialog yang baik dan tidak ada perasaan tertekan. *Keempat belas*, asas keahlian. Bimbingan dan Konseling Islam dilakukan oleh orang-orang yang memiliki keahlian dalam bidang tersebut baik dalam metodologi, teknik maupun dalam bidang obyek atau materi bimbingan dan konseling.⁵⁹

2.5 Dzikir Sebagai Terapi Penyembuhan Stres

Banyak ilmuwan dan ahli kedokteran mencoba meneliti hubungan antara doa, dzikir dan kesehatan fisik manusia, yang memiliki manfaat sebagai terapi dzikir bagi kesehatan tubuh dan ketenangan jiwa sebagaimana disebutkan oleh Dadang Hawari di antaranya *Pertama*, penelitian yang dilakukan oleh GW. Comstock dkk, seperti yang dimuat dalam *Journal of Chronic Diseases* menyatakan bahwa orang-orang yang terbiasa melakukan kegiatan keagamaan secara teratur dan terbiasa memanjatkan do'a kepada Tuhan, ternyata mempunyai resiko kematiannya akibat jantung koroner lebih rendah 50% sementara kematian akibat emphisema lebih rendah 56%,

⁵⁹ Faqih Ainurrahim, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001, h 22-35, lihat juga Farid Hasyim dan Mulyono, *Bimbingan dan Konseling religius*, mengenai asas bimbingan dan konseling h 63-66

kematian akibat penyakit hati lebih rendah 74%, dan kematian akibat bunuh diri lebih rendah 53% dibanding orang-orang yang jarang atau tidak melakukan aktivitas keagamaan secara rutin dan tidak pernah berdo'a memohon kepada Tuhan.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan Larson dkk, terhadap pasien yang memiliki masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi dibandingkan kelompok yang tidak memiliki gejala hipertensi, diperoleh kenyataan bahwa komitmen agama kelompok kontrol lebih baik dan dikemukakan bahwa kegiatan agama seperti doa atau dzikir mencegah seseorang dari hipertensi. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Levin dan Venderpool terhadap penyakit jantung dan pembuluh darah menemukan bahwa kegiatan agama akan memperkecil resiko seseorang menderita penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler).⁶⁰

Selain keterangan di atas, terapi dzikir juga berguna bagi kesehatan Jiwa. Hal ini seperti yang diungkapkan al Hafizh Al-Qayim dalam karyanya *Al-Wabil Al-Shayyib*, diantaranya: *Pertama*, dzikir akan menimbulkan kecintaan kepada Allah Swt, dzikir merupakan media untuk kembali kepada Allah Swt, dzikir akan membawa seseorang menyerahkan dirinya kepada Allah sehingga secara perlahan Allah menjadi tempat perlindungan dan bentengnya dari segala hal. Ia senantiasa berlindung kepada Allah dari setiap musibah dan kesulitan yang menghadapinya. *Kedua*, dzikir akan meningkatkan derajat manusia di sisi Allah. Seorang hamba yang berdzikir

⁶⁰ *Ibid*, h, 21

setiap saat, di saat sehat maupun sakit, di saat senang maupun susah, tempat tidur, di pasar maupun ditengah pekerjaan, niscaya ia akan dekat kepada Allah. Hatinya akan dipenuhi dan disinari oleh cahaya dzikir.

Ketiga cahaya akan selalu menyertai baik ketika hidup di dunia, di alam kubur, maupun kelak saat ia melintas shirat.⁶¹ Selain itu ada cara lain sebagai terapi stres yang berkaitan dengan dzikir, seperti dengan psikoterapi Agama, yaitu dengan memberikan ayat-ayat al-Quran, Hadits nabi dan pemikir-pemikir Islam (*Ulama'*) yang memberikan tuntunan kepada umat manusia, agar terhindar dari goncangan jiwa.⁶²

⁶¹ Wening Wihartati, *op.cit*, h, 19-20

⁶² *Ibid*, h 66-74