

BAB II

LANDASAN TEORI

A. MEDITASI DZIKIR

1. Pengertian Meditasi

Akar kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditat*, berinfleksi menjadi *meditasi*, dari kata *med* yang berarti “*pikiran*” atau “*perhatian*”. “Meditasi” didefinisikan oleh:

- a. Webster’s *New World Dictionary* sebagai:
 - 1) Tindakan bermeditasi: pikiran yang terus mendalam.
 - 2) Refleksi yang mendalam tentang berbagai hal sebagai tindakan kebaktian keagamaan (ibadah).
- b. Nattal’s *Standard Dictionary* mengatakan sebagai perhatian yang terus menerus terhadap subyek tertentu.
- c. Funk and Wagnalls *Standard Desk Dictionary* mengatakan sebagai tindakan bermeditasi: refleksi terhadap sebuah subyek; kontemplasi.

“Bermeditasi” (*Mediate*) didefinisikan:

- a. *The Oxford Advanced Learners Dictionary* yaitu berpikir tentang; mempertimbangkan; menggerakkan diri pada pikiran serius.
- b. *The Oxford Universal Dictionary On Historical Principles* sebagai merenungkan tentang; mempelajari; mempertimbangkan dengan hati-hati; meneliti dengan intens; memikirkan sampai berulang kali; merancang secara mental; memikirkan; melatih pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) atau kontemplasi.¹

¹ Soraya Susan Behbehani, *Ada Nabi Dalam Diri; Memusatkan Kecerdasan Batin Lewat Dzikir dan Meditasi*, Terj. Cecep Ramli Bihar Anwar, Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003,

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, meditasi adalah pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.² Menurut kamus lengkap psikologi, *meditation* (meditasi) adalah satu upaya yang terus-menerus pada kegiatan berpikir, biasanya semacam kontemplasi (perenungan dan pertimbangan religius). Refleksi mengenai hubungan antara orang yang tengah bersemedi (meditator) dengan Tuhan.³

Dalam literatur psikologi, istilah meditasi mengacu pada sekelompok latihan untuk membatasi pikiran dan perhatian. Walsh mengungkapkan bahwa meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Maupun mengemukakan bahwa meditasi merupakan suatu teknik latihan untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang, sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.⁴

Dalam agama, meditasi berarti menggunakan pikiran secara terus-menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau obyek penghormatan (*ta'zim*) yang bersifat keagamaan, sebagai latihan ibadah. Semua definisi tersebut lebih relevan untuk kata “konsentrasi” dan “kontemplasi” selain untuk “meditasi”. Misteri kemanusiaan sendiri

h. 25-26

² Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, Cet III, 1990, h. 569

³ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (terj) Kartini Kartono, Raja Grafindo Persada, Jakarta, Cet XV, 2011, h. 294

⁴ Johana E. Prawitasari et.al, *Psikoterapi; Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet I, 2002, h. 181-182

tidaklah terungkap oleh bantuan akal. Meditasi melampaui pikiran. Namun, “konsentrasi” adalah langkah persiapan menuju “meditasi”.⁵

Efek meditasi pada aspek psikologis juga telah banyak dilaporkan para peneliti. Ditemukan bahwa orang yang melaksanakan meditasi lebih rendah taraf kecemasannya, kontrol dirinya lebih internal dan aktualisasi dirinya lebih tinggi. Walsh (dalam Prawitasari) melaporkan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa meditasi dapat meningkatkan percaya diri, kontrol diri, harga diri, empati dan aktualisasi diri. Selain itu meditasi juga efektif untuk orang-orang yang mengalami stres, kecemasan, depresi, phobia, insomnia dan sebagai terapi untuk menghilangkan ketergantungan terhadap obat dan alkohol.⁶

2. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu *dzakara*, *yadzkaru*, *dzikr* (ذَكَرَ يَذْكُرُ ذِكْرًا) yang berarti menyebut, mengingat. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sesuai dengan al-Qur’an surat an-Nisa’ (4) ayat 103⁷ sebagai berikut:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُوعِدًا

وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

⁵ Soraya Susan Behbehani, *Op. Cit.*, h. 26

⁶ Johana E. Prawitasari et.al, *op. Cit.*, h. 188-189

⁷ Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma’ Al-Husna; Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing, Semarang, Cet I, 2008, h. 50

(سورة النساء: ١٠٣)

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 (kewajiban) yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. Al-Nisa’:103)⁸

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, zikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang.⁹ Jadi zikir kepada Allah (*dzikrullah*) secara sederhana dapat diartikan ingat kepada Allah atau menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah, sebaiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Dimanapun kita berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah S.W.T sehingga akan menimbulkan cinta kepada Allah S.W.T serta malu berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Sedangkan dzikir dalam arti menyebut nama Allah yang diamalkan secara rutin, biasa disebut wirid. Dan amalan ini termasuk ibadah mahdhoh, yaitu ibadah langsung kepada Allah S.W.T Sebagai ibadah mahdhoh, maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah S.W.T yaitu harus ma’tsur.¹⁰ Sebagaimana firman Allah surat Ali Imron ayat 41:

⁸ Yayasan Penyelenggara Penterjemah atau Penafsir Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahnya; Al-Jumanatul Ali (Seuntai Mutiara Yang Maha Luhur)*, (terj) Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an Departemen Agama Republik Indonesia, CV Penerbit J-ART, Bandung, 2004, h. 95

⁹ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *op. Cit*, h. 1.018

¹⁰ In’amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *Berdzikir dan Sehat Ala Ustadz H. Hariyono*, Syifa Press, Semarang, 2006, h. 8

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۖ قَالَ آيَتُكَ إِلَّا أَنْ تَكَلِّمَ

الْإِنْسَانَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمَزًا ۖ وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ

بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَرِ ﴿٤١﴾ (سورة ال عمران: ٤١)

Artinya: "berkata Zakariya: "Berilah aku suatu tanda (bahwa istriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari". (QS. Ali Imron:41)¹¹

Dzikir secara terminologi antara lain, menurut prof. Dr. H. Abue Bakar Atjeh, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mensucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya manusia memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.¹²

Menurut Prof. Dr. Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi, Dzikir ialah: menyebut Allah dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*Lailahailallahu*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*),

¹¹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Atau Penafsir Al-Qu'ran, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Depag RI, CV. Gema Risalah Press, (Bandung, 1993, h. 82

¹² Abue Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat*, Ramadhan, Solo, Cet. VII, 1992, h. 276

membaca taqdis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahuakbar*), membaca hauqalah (*Hasbiyallahu*), membaca basmalah (*Bismillahirrahmanirrahim*), membaca al-Quranul majid dan membaca do'a-do'a *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi S.A.W.¹³

Menurut Dadang Hawari, dzikir adalah ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah. Seperti dala QS. al-A'raf(7):205

وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ

الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

(سورة الاعراف: ٢٠٥)

Artinya: "dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai". (QS. Al-A'raf:205)¹⁴

Kalau terus-menerus melakukan praktek dzikir, kita tak akan menaruh perhatian pada proses berfikir yang tak ada ujung pangkalnya yang terus berlangsung dan kita akan memusatkan perhatian pada suatu titik. Hati merupakan wahana kesadaran dan memiliki lapisan-lapisan. Bila dilakukan terus-menerus, dzikir akan masuk menembus lapisan demi lapisan yang ada dalam hati.¹⁵ Dzikir diartikan sebagai kesadaran manusia

¹³ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, Pustaka Rizki Putra, Semarang , 1997, h. 36

¹⁴ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2010, h. 200

¹⁵ Sudirman Tebba, *Meditasi Sufistik*, Pustaka Hidayah, Bandung, 2004, h. 78

akan kewajiban-kewajiban agamanya, yang mendorong untuk melaksanakan segala perintah Allah dan meninggalkan segala yang dilarang-Nya. Karena itu amal perbuatan manusia yang dilakukan dengan niat karena Allah, termasuk dalam lingkup pengertian dzikir.¹⁶

Dari pengertian dzikir di atas, masih banyak lagi pengertian dzikir yang dikemukakan oleh para pakar. Namun, pengertian dzikir yang menjadi kajian dalam pembahasan ini adalah sebagai berikut :

a. Bacaan *Tahlil*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: “Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah.”

b. Bacaan *Tasbih*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ, سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar.”

c. Bacaan *Tahmid*

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: “Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam.”

d. Bacaan *Takbir*

اللَّهُ أَكْبَرُ

Artinya: “Allah maha besar”.¹⁷

¹⁶ Baidi Bukhori, *op. Cit*, h. 50-51

¹⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Op. Cit*, h. 68-71

e. Bacaan *Istighfar*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Kepada Allah Yang Maha Agung”

f. Bacaan Asmaul Husna atau nama-nama yang baik yang merupakan 99 sifat-sifat Allah SWT. Seperti dalam QS. Al-Isra’,(17):110

قُلْ أَدْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا

فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتُ

بِهَا وَأَتَّبِعْ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾ (سورة الاسراء: 110)

Artinya:”Katakanlah: "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. dengan nama yang mana saja kamu seru, Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang terbaik) dan janganlah kamu mengeraskan suaramu dalam shalatmu dan janganlah pula merendahkan[870]¹⁸ dan carilah jalan tengah di antara kedua itu".¹⁹ (QS. Al-Isra’:110)

Adapun bacaan dari Asmaul Husna yaitu الرحمن (Yang Maha Pengasih), الرحيم (Yang Maha Penyayang), المؤمن (Yang Maha Pemberi Kedamaian), الغفار (Yang Maha Pengampun). Peneliti mengambil nama-

¹⁸ [870] Maksudnya janganlah membaca ayat Al Quran dalam shalat terlalu keras atau terlalu perlahan tetapi cukuplah sekedar dapat didengar oleh ma'mum.

¹⁹ Dadang Hawari, op. cit, h. 208-209

nama Allah seperti yang disebutkan di atas karena lebih memudahkan subjek dalam mengingat dan menghafalkannya serta mengucapkannya. Sehingga bacaan tersebut dapat dilakukan oleh subjek secara berulang-ulang dan bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.

Ditinjau dari makna yang terkandung dalam pengertian dzikir, dzikir mempunyai makna dengan suatu kegiatan mengingat dengan menghadirkan hati, lisan maupun tindakan. Ini mengandung arti bahwa orang yang berdzikir, akan bersedia melakukan apa yang diperintahkan oleh Allah, serta meninggalkan apa yang dilarang-Nya. Karena esensi (hakekat) dari dzikir adalah ketakwaan kepada Allah. Taqwa inilah yang merupakan puncak dari dzikrullah.

Dari beberapa pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah pernyataan terima kasih kepada Allah S.W.T dengan bentuk pengagungan Asma Allah baik dengan getaran hati maupun lisan yang ditujukan untuk mendekatkan diri kepada Allah kemudian diimplikasikan terhadap perilaku dengan bentuk ketaqwaan (taqwa).

a. Etika Berdzikir

Agar dzikir bisa *khusyu'* dan membekas dalam hati, maka perlu dikerjakan sesuai adab yang diajarkan dalam Islam. Sebab kalau tidak, tentu dzikir hanya sekedar ucapan belaka, tidak akan membekas sama sekali. Menurut Baidi Bukhori dalam Albana menyatakan bahwa adab berdzikir antara lain:

- 1) *Kekhusyu'*an dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh kesan-kesannya, dan memperhatikan maksud-maksud serta tujuan-tujuannya.

- 2) Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan secukupnya sampai tidak tercacau oleh sesuatu yang lain.
- 3) Menyesuaikan dzikir kita dengan suara jamaah, kalau dzikir itu dibaca secara berjamaah, maka tak seorang pun yang mendahului atau terlambat dari mereka, dan ketika itu dzikirnya jangan dimulai dari awal jika terlambat datang, tetapi ia harus memulai bersama mereka dari kalimat yang pertama kali ia dapatkan, kemudian setelah selesai, ia harus mengganti dzikir yang belum dibacanya. Hal ini dimaksudkan, agar tidak menyimpang dari bacaan yang semestinya, dan supaya tidak berlainan iramanya.
- 4) Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang dihormati dan waktu-waktu yang cocok. Hal ini menyebabkan adanya konsentrasi penuh, kejernihan hati dan keikhlasan niatnya.
- 5) Setelah selesai berdzikir dengan penuh *kekhusyu'an* dan kesopanan, disamping meninggalkan perkataan yang tidak berguna juga meninggalkan permainan yang dapat menghilangkan faedah dan kesan dzikir sehingga efek dzikir akan selalu melekat pada diri pengamal dzikir.²⁰

b. Hikmah Berdzikir

Banyak orang ingin mendapatkan kebaikan, kebahagiaan atau ketenangan hidup, dan dijauhkan dari kemudharatan. Namun tidak semua orang menyadari dan mau bersungguh-sungguh dalam mencapai keinginan tersebut. Padahal Allah SWT telah menjelaskan kunci-kunci kebaikan itu adalah dzikir kepada Allah SWT. Setiap

²⁰ Baidi Bukhori, *op. Cit*, h. 53-54

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 SWT.

Para ulama dan Shalihin (orang-orang yang saleh) (dalam Inn'amuzzahidin) telah menguatkan keutamaan dzikir ini, dengan menyatakan bahwa seseorang 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 dengan dzikir kepada Allah, maka sesungguhnya ia telah mendekati tindakan para wali, para *shidiqin*, dan *muqarrabin* (orang-orang yang dekat kepada Allah). Adapun keutamaan dan manfaat dzikir antara lain:

- 1) Dzikir dapat mengusir, menundukkan dan membakar setan, karena dzikir bagaikan benteng yang sangat kokoh yang mampu melindungi seorang hamba dari serangan musuh-musuhnya.
- 2) Dzikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, dan depresi, dan dapat mendatangkan ketenangan, kebahagiaan dan kelapangan hidup. Karena dzikir mengandung *psikoterapeutik* yang mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme yang kuat dalam diri orang yang berdzikir.
- 3) Dzikir dapat menghidupkan hati
- 4) Dzikir dapat menghapus dosa dan menyelamatkannya dari adzab Allah, karena dengan berdzikir dosa akan menjadi suatu kebaikan yang besar, sedang kebaikan dapat menghapus dan menghilangkan dosa.

- 5) Dzikir yang sangat mudah diamalkan menghasilkan pahala, bahwa dzikir adalah ibadah paling mudah namun paling agung dan utama. Karena gerakan lisan adalah gerakan anggota tubuh yang paling ringan dan mudah.²¹

3. Hubungan Meditasi dan Dzikir

Meditasi dzikir adalah suatu gabungan antara meditasi dan dzikir atau (ingat) kepada Allah sebagai zat yang menciptakan bumi langit dan isinya. Artinya bahwa meditasi adalah sebuah renungan, memikirkan, melihat pikiran (terutama untuk kebaktian keagamaan) yang bertujuan sampai kepada Allah. Kalau dzikir adalah menyebut atau mengingat Allah.

Meditasi menurut teori Abhidamma (dalam Triantoro, 2009) merupakan strategi untuk menuju kepribadian dan kesehatan jiwa yang sehat. Meditasi dzikir membuat individu berkonsentrasi pada faktor-faktor jiwa yang sehat, seperti pemahaman, ketenangan, sikap penuh perhatian dan kenetralan yang menghambat munculnya faktor-faktor jiwa yang tidak sehat menguasai jiwa individu.²²

Meditasi dzikir membuat individu bisa memahami dengan tepat setiap perubahan-perubahan jiwa, timbul tenggelamnya kombinasi faktor-faktor jiwa yang sehat dan tidak sehat, kemudian berusaha memunculkan faktor-faktor jiwa yang sehat sehingga menekan faktor-faktor jiwa yang tidak sehat. Meditasi dzikir juga meningkatkan perluasan kesadaran individu untuk menyadari perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, dan meningkatkan kemampuan diri untuk mampu menyadari

²¹ In'amuzzahiddin Masyhudi dan Nurul Wahyu Arvitasari, *op. cit.*, h. 17-20

²² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Bumi Aksara, Jakarta, Cet I, 2009, h. 251-252

konflik-konflik terpendamnya, pengalaman-pengalaman yang direpresikan di alam bawah sadar.²³

Meditasi pada dasarnya adalah melatih konsentrasi dan perhatian individu untuk mengamati setiap perubahan dalam dirinya, mengamati setiap aliran-aliran pikiran, perasaan, persepsi-persepsi dan memahami setiap pengalaman yang diperolehnya. Untuk itu, praktik meditasi yang secara langsung mengubah, meningkatkan, dan meluaskan kesadaran diri individu.²⁴

Sehingga dapat disimpulkan bahwa meditasi dzikir merupakan suatu kesatuan antara meditasi dan dzikir. Dengan menyebut nama Allah secara berulang-ulang serta memusatkan pikiran dan perasaan yang tertuju kepada Allah. Adapun metode terapi dzikir yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan prosedur yang tidak lepas dari terapi meditasi dzikir yaitu relaksasi terlebih dahulu sebelum melakukan meditasi dzikir, kemudian latihan berpikir positif untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan untuk mencapai keadaan yang meditatif, kemudian yang terakhir adalah meditasi dzikir. Dalam melakukan meditasi dzikir penulis menggunakan kalimat takbir, tasbih, tahlil, istighfar dan Asmaul Husna yaitu الرحمن (Yang Maha Pengasih), الرحيم (Yang Maha Penyayang), المؤمن (Yang Maha Pemberi Kedamaian), العفار (Yang Maha Pengampun).

²³*Ibid*, h. 252

²⁴ *Ibid*, h.252

B. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila seperti datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuk yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.²⁵

Menurut kamus psikologi *Anxiety* (kecemasan, kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.²⁶ Menurut kamus konseling *anxiety* adalah keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut yang menonjol.²⁷

Anxiety (kecemasan) adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisa, resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.²⁸

²⁵ Jeffrey S. Nevid et.al, *Psikologi Abnormal*, (terj) Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Erlangga, Jakarta, 2005, h. 163

²⁶ J. P. Chaplin, *op.cit*, h. 32

²⁷ Sudarsono, *Kamus Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta, Cet I, 1997, h. 11

²⁸ V. Mark Durand, David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi ke-IV*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet. I, 2006, h. 158

Beck mendefinisikan kecemasan merupakan respon emosional yang dipicu oleh rasa takut, keadaan perasaan yang tidak menyenangkan membangkitkan rasa takut ketika dirangsang, dan merupakan respon subjektif yang lebih umum. Sehingga kecemasan adalah sebagai "emosi tentang masa depan yang ditandai dengan persepsi *uncontrollability* dan ketidakpastian atas peristiwa yang berpotensi pada permusuhan dan pergeseran yang cepat dalam memperhatikan fokus peristiwa berpotensi berbahaya atau respon afektif itu sendiri".²⁹

Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.³⁰

Durand dan Barlow mendefinisikan kecemasan sebagai suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologi.³¹ Kecemasan yang disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam, dan lain-lain.³² Semua gangguan kecemasan dikaitkan dengan perasaan cemas (misalnya, ketakutan,

²⁹ David A. Clark dan Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*, The Guilford Press, New York, 2010, h. 5

³⁰ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality 7 th ed (Teori Kepribadian Edisi 7)* Terj. Handriatno, Salemba Humanika, Jakarta, Cet II, 2011, h. 38

³¹ V. Mark Durand, David H. Barlow, *op. Cit.*, h. 159

³² Fitri Fausiah, Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, UI-Press, Jakarta, 2008, h. 73-75

kekhawatiran, *despondensi* [murung, patah semangat]) dan dengan berbagai reaksi stres psikologis, misalnya *tachycardia* (detak jantung yang cepat), *hipertensi* (tekanan darah tinggi), mual, sulit bernafas, gangguan tidur, dan kadar *glukokortikoid* yang tinggi.³³

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas atau menyebabkan konflik bagi individu.³⁴

Beck mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-IV-TR, American Psychiatric Association [APA], 2000), yang ditandai dengan kesusahan atau "gangguan signifikan dengan rutinitas fungsi orang normal, kerja (atau akademik), atau kegiatan sosial atau hubungan" adalah salah satu kriteria diagnostik utama untuk sebagian besar gangguan kecemasan. Adapun gejala-gejala dalam kecemasan seperti (a) kecemasan (khawatir akan nasib buruk, merasa seperti di ujung tanduk, sulit konsentrasi), (b) ketegangan motorik (gelisah, sakit kepala, gemetaran, tidak dapat santai), dan (c) overaktivitas otonomik (kepala terasa ringan, berkeringat, jantung berdebar-debar, sesak napas, keluhan lambung, pusing kepala, mulut

³³ John P. J. Pinel, *Biopsikologi Edisi Ketujuh*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2009, h. 587

³⁴ Fitri Fausiah, Julianti Widury, *op. Cit.*, h. 74

kering, tubuh terasa panas dan dingin, nyeri dada atau tekanan, dan ketegangan otot).³⁵

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu: kekhawatiran yang sangat umum pada anak-anak, dan gejala ringan kecemasan misalnya, (serangan panik sesekali, khawatir, kecemasan sosial) yang sering dilaporkan pada populasi dewasa untuk diperiksa). Kami menyarankan lima kriteria yang dapat digunakan untuk membedakan secara abnormal antara ketakutan dan kecemasan. Hal ini tidak perlu bahwa semua kriteria tersebut hadir dalam kasus tertentu, tapi orang akan berharap banyak dari karakteristik ini untuk hadir pada kecemasan klinis.

- a. Kognisi disfungsional. Sebuah prinsip utama dari teori kognitif kecemasan adalah ketakutan abnormal dan kecemasan berasal dari asumsi yang salah yang melibatkan penilaian bahaya yang keliru dari situasi yang tidak dikonfirmasi oleh pengamatan langsung. Aktivasi keyakinan disfungsional (skema) tentang ancaman dan kesalahan kognitif pengolahan terkait menyebabkan ditandai dan berlebihan ketakutan yang tidak sesuai dengan realitas objektif dari situasi.
- b. Gangguan fungsi. Kecemasan klinis akan langsung mengganggu koping yang efektif dan adaptif dalam menghadapi ancaman yang dirasakan, dan lebih umum dalam fungsi sosial atau pekerjaan sehari-hari seseorang. Hal ini juga diakui bahwa rasa kecemasan biasanya mengganggu kemampuan seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan memuaskan. Akibatnya, dalam Manual Diagnostik dan

³⁵ David A. Clark dan Aaron T. Beck, *op. Cit*, h.16-17

Statistik Gangguan Mental (DSM-IV-TR, American Psychiatric Association [APA], 2000), ditandai kesusahan atau "gangguan signifikan dengan rutinitas orang normal, kerja (atau akademik) fungsi, atau kegiatan sosial atau hubungan" adalah salah satu kriteria diagnostik utama untuk sebagian besar gangguan kecemasan.

- c. Ketekunan. Di negara-negara kecemasan klinis berlanjutan lebih lama dari yang diharapkan dalam kondisi normal. Ingat kecemasan yang mendorong perspektif berorientasi masa depan yang melibatkan antisipasi ancaman atau bahaya. Akibatnya, orang dengan kecemasan klinis dapat merasakan tinggi ketakutan subjektif dengan hanya berpikir tentang ancaman potensial yang akan datang, terlepas dari apakah itu akhirnya terwujud. Dengan demikian tidak jarang untuk kegelisahan rawan individu untuk mengalami kecemasan tinggi setiap hari selama bertahun-tahun.
- d. Alarm palsu. Dalam salah satu gangguan kecemasan sering menemukan terjadinya alarm palsu, yang didefinisikan sebagai "ketakutan ditandai atau panik yang terjadi pada tidak adanya stimulus yang mengancam jiwa, belajar atau terpelajar". Sebuah serangan panik spontan atau *uncued* adalah salah satu contoh terbaik dari "alarm palsu". Kehadiran serangan panik atau ketakutan yang intens dengan tidak adanya isyarat ancaman atau sangat minim ancaman provokasi akan menyarankan keadaan klinis.
- e. Stimulus hipersensitivitas. Rasa takut adalah "permusuhan respon stimulus-driven" ke isyarat eksternal atau internal yang dianggap sebagai ancaman potensial. Namun, di negara-negara klinis takut yang ditimbulkan oleh lebih luas rangsangan atau situasi intensitas ancaman yang relatif ringan yang akan dianggap sebagai berbahaya

bagi individu *nonfearful*. Dengan cara yang sama individu dengan gangguan kecemasan akan menafsirkan lebih luas situasi mengancam dibandingkan dengan individu tanpa gangguan kecemasan.³⁶

4. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu yang normal apabila terjadi pada taraf yang sedang. Akan tetapi kecemasan bersifat patologis apabila frekuensi intensitas kecemasan itu terjadi setiap waktu, sehingga akan mengganggu kehidupan individu yang bersangkutan.

Freud membedakannya menjadi tiga macam kecemasan yakni:

- a. Kecemasan realitas (*reality anxiety*) atau disebut rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar.
- b. Kecemasan neurotik adalah rasa takut terhadap hukuman yang mungkin jika suatu insting dipuaskan.
- c. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati, jika mereka melakukan atau bahkan berfikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral di mana mereka dibesarkan.³⁷

C. HUBUNGAN MEDITASI DZIKIR DENGAN KECEMASAN NARAPIDANA WANITA MENJELANG BEBAS

Meditasi pada dasarnya adalah melatih konsentrasi dan perhatian individu untuk mengamati setiap perubahan dalam dirinya, mengamati setiap aliran-aliran pikiran, perasaan, persepsi-persepsi dan memahami setiap pengalaman yang diperolehnya.³⁸ Meditasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk menemukan jati dirinya dengan cara mendekati diri kepada Tuhan. Dalam praktek meditasi ini menggunakan median dzikir, artinya

³⁶ *Ibid*, h. 6-7

³⁷ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op. Cit*, h. 53-54

³⁸ *Ibid*, h. 252

dengan menggunakan lafadz-lafadz Allah yang bertujuan untuk mengingat Allah, sebagaimana firman Allah dalam surat Thaha ayat 14:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾ (سورة

طه: ١٤)

*Artinya: “Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku”.*³⁹ (QS. Thaha:14)

Dalam agama Islam shalat juga disebut sebagai meditasi, yang mana di dalam shalat tersebut harus dilakukan dengan penuh kekhusukan dan konsentrasi agar kita berkomunikasi dengan Allah. Karena shalat adalah salah satu bentuk dzikir kepada Allah dan dzikir akan bisa menimbulkan ketenangan batin, sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur’an Surat al-Ra’d ayat 28⁴⁰:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ

تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ (سورة الرعد: ٢٨)

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Ra’d:28)

³⁹ Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an dan Terjemahnya; Al-Aliyy*, (terj) Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur’an Departemen Agama Republik Indonesia, CV Penerbit Diponegoro, Bandung, 2005, h. 250

⁴⁰ M. Amin Syukur, *Sufi Healing (Terapi dalam Literatur Tasawuf)*, Dibiayai Oleh Anggaran DIPA IAIN Walisongo Semarang 2010, h. 113

Menurut Teungku Hasbi Ashyidiqi dalam kitab Al-Adzkar mengatakan bahwa dzikir akan menghilangkan rasa kegundahan. Adapun doanya sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَنَا عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أُمَّتِكَ فِي قَضَاتِكَ، نَاصِبِي يَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ. عَدْلٌ فِي قَضَاتِكَ وَأَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسٌ سَأَلَكَ، وَأَوْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْتَرْتَهُ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الطَّيِّمَ نُورَ صَدْرِي، وَرَيْعَ قَلْبِي، وَجَلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي.

Artinya: “Wahai Tuhanku, bahwasanya aku hamba-Mu dan anak hamba-Mu, anak budak-Mu, dalam genggamannya-Mu, ubun-ubunku dalam tangannya-Mu, berlaku padaku hukum-Mu, adil terhadapku penetapan-Mu. Aku bermohon kepada-Mu dengan segala nama-Mu yang telah Engkau namai dengannya diri-Mu, atau Engkau turunkannya dalam kitab-Mu, atau Engkau ajarkan kepada seseorang makhluk-Mu, atau Engkau sendiri yang mengetahui dalam ghaib-Mu, supaya Engkau jadikan al-Qur’an yang mulia, sinar yang gemilang dalam dadaku, dan tempat melepaskan lara jiwaku, dan yang menghilangkan kegundahanku, dan yang melenyapkan kegelisahanku”.

Menurut riwayat Ibnu Sunny, Nabi SAW, bersabda: “Barang siapa membaca dzikir ini dikala ditimpa kegundahan, niscaya Allah menghilangkan kegundahannya dan mengekalkan kesukaannya.” (Al-Adzkar:56)⁴¹

⁴¹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Op. Cit*, h. 236-237

Karena dengan mengingat Allah, otak manusia akan mencairkan kimia kebahagiaan yang disebut *endorphine*. Ketenangan batin ini sangat berpengaruh kepada seluruh tubuh manusia⁴².

Dinamika psikologis melalui kegiatan spiritual, seperti shalat, berdoa atau berdzikir akan membuat anda mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang, dan damai. Keadaan ini memengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus. Pada keadaan meditatif melalui konsentrasi pada pernapasan, pengucapan kalimat dzikir, doa, shalat, dan pengucapan kalimat autosugesti lainnya akan menyebabkan stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormon *corticotropin-releasing factor* (CRF), yang mengakibatkan kelenjar *anterior pituitari* terhambat mengeluarkan *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) sehingga menghambat kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon *kortisol*, *adrenalin*, dan *noradrenalin*. Hal ini menyebabkan hormon *tiroksin* yang dikeluarkan oleh kelenjar *tiroid* dalam tubuh juga terhambat. Hormon *tiroksin* yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur sehingga keadaan meditatif yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. Keadaan meditatif juga memengaruhi dan menstimulasi susunan syaraf otonom (*autonomic nervous system*) yang terbagi dua, yaitu susunan syaraf simpatis (*sympathetic nervous system*) jika individu dalam keadaan tegang atau stres dan susunan syaraf parasimpatis (*parasympathetic nervous system*) jika individu dalam keadaan santai.⁴³

⁴² *Ibid*, h. 113

⁴³ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op. Cit*, h. 232-233

Pada keadaan meditatif susunan syaraf parasimpatetislah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar *glukose* dalam darah, dan penurunan konsumsi energi. Pengaruh dari syaraf parasimpatis ini bagi keadaan psikologis individu seperti menimbulkan perasaan santai, tenang, damai, dan peningkatan kemampuan konsentrasi individu. Menurut hasil penelitian yang ada, keadaan meditatif memunculkan gelombang alpha pada otak yang muncul jika keadaan individu tenang.⁴⁴

Meditasi dzikir membuat individu berkonsentrasi pada faktor-faktor jiwa yang sehat, seperti pemahaman, ketenangan, sikap penuh perhatian dan kenetralan yang menghambat munculnya faktor-faktor jiwa yang tidak sehat menguasai jiwa individu.⁴⁵ Dengan demikian meditasi dzikir ini banyak memberikan manfaat nyata baik fisik maupun psikis.

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa meditasi amatlah besar manfaatnya bagi kesehatan umat manusia. Manfaat itu antara lain mempercepat proses kesembuhan lewat peningkatan sistem *imun* (kekebalan tubuh). Stress dan depresi pun dapat dikendalikan dengan bermeditasi. Di samping itu meditasi adalah teknik yang sangat efektif untuk menimbulkan relaksasi dan menurunkan kesadaran fisiologis. Hampir semua penelitian tentang fenomena ini melaporkan penurunan bermakna kecepatan pernafasan, penurunan konsumsi oksigen dan penurunan *eliminasi karbohidrat*. Kecepatan jantung menurun, tekanan darah, dan dalam meningkatkan kepercayaan diri.⁴⁶

⁴⁴ *Ibid*, h. 233

⁴⁵ *Ibid*, h. 252

⁴⁶ Rita L. Atkinson et.al, *Pengantar Psikologi Jilid II*, Interaksara, Tangerang, 2010, h. 390

Pada narapidana kecemasan sering dialami ketika akan menghadapi masa depan atau pada saat menjelang bebas, dan kecemasan yang ditimbulkan oleh narapidana pada situasi setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan disebut sebagai kecemasan menghadapi masa depan. Sebagai seorang mantan narapidana, yang merupakan suatu ancaman bagi kehidupannya setelah keluar dari penjara, karena tidak akan mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan yang layak di tengah masyarakat setelah pembebasannya nanti. Kecemasan menghadapi masa depan yang dialami narapidana disebabkan oleh kondisi masa datang yang belum jelas dan belum teramalkan, sehingga bagaimanapun tetap menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan apakah masa sulit tersebut akan terlewati dengan aman atau merupakan ancaman seperti yang dikhawatirkan. Ketakutan-ketakutan yang ada di dalam pikiran narapidana dapat mempengaruhi kecemasan individu tersebut. Ketakutan pada narapidana tersebut dikarenakan kecemasan akan menghadapi masa depan, kecemasan narapidana terbentuk atas persepsi negatif mengenai dirinya.

Dari definisi di atas dapat ditarik kesimpulan yaitu pandangan individu akan aspek fisik, aspek sosial, aspek psikologis, karakteristik pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, dan kegagalannya dapat mempengaruhi kecemasannya di dalam menghadapi masa depan. Sebagai tindakan pencegahan, meditasi dzikir menguatkan individu secara spiritual yaitu memberikan keyakinan akan pertolongan Allah SWT, dan dengan pendalaman keagamaan individu akan memperoleh ketenangan, serta kedamaian jiwa. Dan dzikir dapat menurunkan tingkat ketegangan dengan menimbulkan keadaan relaksasi, dan optimisme.

Dengan melakukan meditasi dzikir dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh narapidana wanita dan mampu meningkatkan rasa percaya diri terhadap dirinya. Karena dengan meditasi dzikir memberikan

kesadaran spiritual yang membuat narapidana mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi kecemasan menjelang masa bebas atau menghadapi masa depannya baik secara personal dan lingkungan sosialnya. Karena kecemasan adalah keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran karena kita tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang.

D. HIPOTESIS

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian. Yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.⁴⁷ Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “meditasi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada narapidana wanita menjelang masa bebas di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Wanita Bulu Semarang”.

⁴⁷ Sumadi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Grafindo, Jakarta, 2001, h. 69