DZIKIR JAHAR SEBAGAI PSIKOTERAPI

Rojaya, Aceng Wandi Wahyudin, Khaeruman Azam
IAILM Suryalaya Indonesia
rojaya165@gmail.com, acengwahyudin165@gmail.com

ABSTRAK: Artikel ini membahas tentang dzikir jahar sebagai psikoterapi. Dzikir Jahar kalimat tauhid *la ilaha illa Allah* merupakan dzikir yang paling utama dan ditalkinkan di Tarekat Qodiriyyah wan Naqsyabandiyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya. Dzikir jahar tersebut diamalkan oleh jutaan ikhwan di 14 provinsi di Indonesia, tersebar di 114 kabupaten/ kota¹, bahkan terus menyebar hingga ke Malaysia, Singapura, Thailand, Saudi Arabia, dan negara-negara lainnya. Dzikir jahar mempunyai sandaran referensi yang kuat, baik dalam ontologi maupun aksiologinya. Penelitian ini menggunakan studi dokumentasi atau studi pustaka. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dzikir Jahar merupakan psikoterapi, karena memiliki fungsi-fungsi psikoterapi, yaitu: fungsi pemahaman, kontrol, prediktif, pengembangan, edukatif, preventif, kuratif, pembersihan dan konstruktif. Di samping itu, dzikir jahar juga memberikan terapi terhadap obyek psikoterapi, yaitu: mental/ pikiran, spiritual, moral/akhlak dan fisik.

Kata Kunci: Dzikir jahar, psikoterapi Islam, fungsi psikoterapi Islam

ABSTRACT: *This article discusses dzikir jahar as psychotherapy. Dzikir Jahar, the phrase tauhid " la ilaha illa Allah" is the most important dhikr and is done in the Qodiriyyah wan Naqsyabandiyah (TQN) Islamic Boarding School Suryalaya. The dzikir jahar is practiced by millions of ikhwan in 14 provinces in Indonesia, spread over 114 districts / cities, and even continues to spread to Malaysia, Singapore, Thailand, Saudi Arabia and other countries. The dhikr of jahar has strong references, both in its ontology and axiology. This research uses documentation study or literature study. The results of this study prove that Jahar's dhikr is psychotherapy, because it has psychotherapy functions, namely: understanding, control, predictive, development, educational, preventive, curative, purifying and constructive functions. In addition, dzikir jahar also provides therapy for the objects of psychotherapy, namely: mental / mental, spiritual, moral / moral and physical.*

Keywords: *Dzikir jahar, Islamic psychotherapy, Islamic psychotherapy functions*

¹ Hasil wawancara penulis dengan Sekjen LDTQN, Nana Yosep, M. Kom., 27 Februari 2019.

PENDAHULUAN

Istilah dzikir jahar terdapat dalam Kitab *Miftahus Shudur* Juz I Pasal Kedua *fi bayani dzikril jahri* (penjelasan tentang dzikir jahar).² Secara bahasa dzikir Jahar ialah dzikir yang dibaca dengan bersuara keras. Adapun bacaan dzikirnya ialah dzikir kalimat tauhid *la ilaha illa Allah* atau nafi dan itsbat.³

Ontologi dzikir jahar merupakan dzikir yang paling utama dan paling berpengaruh. Dzikir Jahar dapat mensucikan jiwa dari sifat tercela dan sifat kebinatangan, serta jika dibaca dengan benar, rutin dan ikhlas dapat menyingkapkan ilmu laduni, rahasia dan kegaiban.⁴ Dzikir Jahar dalam Al-Qur'an dan hadits Nabi saw setidaknya memiliki 14 nama, yaitu: 1. Kalimat thayyibah (perkataan yang baik) (QS. Ibrahim(14):24). 2. Al-Qaul Ats-Tsabit (ucapan yang teguh) (QS. Ibrahim (14): 27). 3. Da'wah Al-Haq (doa yang tulus) (QS. Ar-Ra'd (13):14). 4. Kalimatin Sawa (keadilan dan keinsafan) yang sama (QS. 'Ali Imran (3):64). 5. Ta'muruna bil ma'ruf (QS. Ali Imran (3):110). 6. Adil (QS. An-Nahl (16):90). 7. Qaulan Sadida/ perkataan yang benar (QS. Al-Ahzab (33):70). 8. Ahsanal qaul/ pembicaraan yang lebih baik (HR. Tirmidzi). 9. Kalimat yang haq (QS. Az-Zumar (39):33-35). 10. Doa ila Allah/ menyeru kepada Allah (QS. Fushshilat (41):33). 11. Kalimat takwa (QS. Al-Fath (48):26). 12. Tazakka/ membersihkan diri (QS. Al-'Ala (87):14). 13. Hasanah/ kebaikan (QS. Al-An'am (6):160). 14. Al-Urwah Al-Wutsqa/ tali yang amat kuat (QS. Al-Baqarah (2):256).⁵

Cara membaca dzikir jahar disebutkan dalam Pasal kedua Kitab *Miftahus Shudur*. Gerakan kepala saat membaca dzikir Jahar mempunyai makna filosofis. Saat mengucapkan *laa* dari bawah pusar sampai ke otak, melewati lisan dan hidung membuat benteng tak terlihat. Agar lisan tak berkata dusta, ghibah, adu domba, fitnah dan perkataan batil lainnya. Agar hidung tidak mencium yang dilarang oleh Allah. Demikian juga gerakan kepala saat ke kanan dan ke kiri membentengi bagian tubuh sebelah kanan dan kiri (mata, telinga, tangan dan kaki) dari godaan nafsu dan syetan.⁶

Adapun syarat-syarat berdzikir ialah: 1. Hendaklah orang yang berdzikir mempunyai wudhu yang sempurna. 2. Hendaklah orang yang berdzikir melakukannya dengan gerakan yang kuat. 3. Berdzikir dengan suara keras sehingga dihasilkan cahaya dzikir di dalam batin orang-orang yang berdzikir dan menjadi hiduplah hati-hati mereka.⁷ Sedangkan etika berdzikir meliputi: 1. Bersih dari hadats dan najis. 2. Berdzikir di tempat yang sepi dari keramaian. 3. Khususy' dalam pelaksanaannya hingga engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat Allah, jika kamu tidak melihat Allah maka yakinlah bahwa Allah melihat engkau. 4. Orang-orang yang hadir mengikuti dzikir mendapat ijin dari Syekh Mursyidnya (telah ditalqin). 5. Menutup pintu supaya tidak ada gangguan. 6. Memejamkan dua mata dari awal hingga akhir. 7. Bersungguh-sungguh

² Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Miftahus Shudur*, Juz I, t.t., t.tp., hlm. 8.

³ Ibid., hlm. 3.

⁴ Ibid., hlm. 4.

⁵ Rojaya, M. Ag., *Afdhalu Dzikri Amalan Dzikir Yang Paling Utama*, Latifah, Tasikmalaya, 2016, hlm. 62-66.

⁶ Rojaya, M. Ag., *Studi Kitab dan Amaliah Tasawuf*, Latifah, Tasikmalaya, 2016, hlm. 78.

⁷ Dr. Cecep Alba, MA., *Cahaya Tasawuf*, Wahana Karya Grafika, Bandung, 2011, hlm. 91.

dalam mengenyahkan segala macam gangguan hati sehingga hatinya hanya konsentrasi kepada Allah. 8. Duduk tawarruk dengan thuma'ninah.⁸

Aksiologi dzikir Jahar. Rasulullah saw mentalkinkan dzikir jahar berupa kalimat thayyibah kepada para sahabatnya memiliki empat tujuan, yaitu: 1. Untuk *tashfiyatul qulub* (menjernihkan atau mensucikan hati). 2. Untuk *tazkiyat an-nufus* (membersihkan jiwa). 3. Untuk mengantarkan para sahabat ke Hadhrat Ilahi. 4. Untuk meraih kebahagiaan yang suci (halal).⁹ Dalam Kitab *Jami' Al-Ushul fil Aulia* disebutkan bahwa dzikir jahar mempunyai dua fungsi, yaitu: ikhlas dan karomah. Ikhlas melahirkan 9 karakter positif, yaitu: zuhud, tawakal, malu, mengagungkan Allah, kaya hati, faqir (butuh kepada Allah), itsar (altruism), futuwah (kepahlawanan) dan syukur. Adapun karomah yang muncul ada tiga, yaitu: 1. Mendatangkan keberkahan bagi makanan dan barang lainnya, sehingga yang sedikit menjadi banyak dan yang sedikit dapat mencukupi. 2. Memudahkan datangnya uang atau barang yang dibutuhkan. 3. Diberi tanda oleh Allah sehingga dapat mengetahui halal dan haramnya makanan.¹⁰

Menurut Abah Anom ra, dzikir Jahar setidaknya memiliki 9 hikmah, yaitu: 1. Merupakan kalimat thayyibah (ucapan yang baik atau bagus), yang dapat tembus pada perilaku yang bagus dan terus tembus pada 'itikad yang bagus. 2. Merupakan alat untuk menggarap diri, sebagaimana cangkul dan tractor merupakan alat untuk menggarap tanah. 3. Supaya hijrah maknawiyah. 4. Kunci untuk membuka bahagia dunia dan akhirat. 5. Melahirkan keikhlasan. 6. Menguatkan keimanan. 7. Menghilangkan segala penyakit hati (jiwa). 8. Mengantarkan kita menjadi takwa. 9. Jika dibaca dengan benar, ikhlas dan rutin, maka akan dapat menyingkapkan rahasia, kegaiban dan dikaruniai ilmu laduni.¹¹

HM. Subandi, pakar psikologi UGM menyimpulkan berdasarkan penelitiannya bahwa dzikir Jahar dan pengamalan ajaran TQN Pondok Pesantren Suryalaya melahirkan 7 karakter positif, yaitu: 1. Kemampuan memecahkan masalah, baik masalah pribadi, keluarga, karir, politik, ekonomi maupun lainnya. 2. Ketahanan emosional yang tinggi, meskipun mengalami berbagai situasi yang menyedihkan atau mengecewakan ia tidak mengalami gangguan mental karenanya. 3. Ketenangan batin, tidak merasa cemas atau waswas dalam menghadapi situasi yang tidak menentu. 4. Pengendalian diri yang baik, tidak terbawa arus. 5. Pemahaman terhadap dirinya sendiri secara baik. 6. Menemukan jati dirinya. 7. Memiliki "kesadaran lain" (ketajaman mata hati).¹²

Dalam *Miftahus Shudur* disebutkan hikmah dzikir, yaitu: 1. Memperbaharui iman. 2. Mengusir syetan dari diri kita. 3. Mendapatkan ketenangan. 4. Memerangi hawa nafsu. 5. Mendatangkan khusyu' dan dumu' (meneteskan air mata). 6. Menyembuhkan berbagai penyakit hati. 7. Diampuni dosa.¹³

Hikmah dzikir Jahar di dunia ialah: 1. Menghapus dosa. 2. Wasilah doa. 3. Menunda hari kiamat. 4. Dibukakan pintu langit hingga 'arsy. 5. Memperbaharui iman. 6. Menghindarkan bencana.

⁸ Ibid., hlm. 93-94.

⁹ Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Miftahus Shudur*, Juz I, t.t., t.tp Ibid., hlm. 7.

¹⁰ Syekh Ahmad Al-Kamyakhanawi, *Jami Al-Ushul fi Al-Aulia*, Al-Haromain, Surabaya, tt., hlm. 193-194.

¹¹ Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Kumpulan Kuliah Subuh*, PT Mudawamah warohmah, Tasikmalaya, 2005, hlm. 4, 34-36, 60-64, 75 dan 20, serta dalam buku 20 *Wejangan Guru Mursyid Abah Anom*, hlm. 22 dan 6.

¹² Dr. Cecep Alba, MA., *Cahaya Tasawuf*, Wahana Karya Grafika, Bandung, 2011, hlm. 141-143.

¹³ Dr. Cecep Alba, MA., *Tasawuf dan Tarekat*, Rosda, Bandung, 2012, hlm. 111-114.

7. Kebaikan yang paling utama. 8. Dzikir yang paling utama. Hikmah di akhirat: 1. Dimasukkan ke dalam surga. 2. Diharamkan masuk neraka. 3. Timbangannya lebih berat daripada lainnya. 4. Kunci surga. 5. Dibangkitkan pada hari kiamat dengan wajah bercahaya seperti bulan purnama. Hikmah di dunia dan akhirat ialah: 1. Mendapat syafa'at dari Rasulullah. 2. Menghindarkan dari penderitaan menjelang maut, kegelapan dan azab kubur, serta mahsyar.¹⁴

Kajian terhadap ontologi dan aksiologi dzikir jahar di atas menarik untuk diteliti sisi kegunaannya di bidang psikoterapi. Tulisan ini masih berupa *basic research* atau *pure science* karena berupa studi pustaka, sehingga nanti diperlukan penelitian lanjutan untuk penerapan dan pembuktiannya secara empirik di bidang *applied science*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi dokumentasi dengan rujukan buku-buku berbahasa arab maupun Indonesia, dari penulis klasik maupun kontemporer, serta digali dari kumpulan ceramah maupun wejangan yang telah didokumentasikan. Dokumen dalam tulisan ini dalam arti luas, yaitu yang meliputi semua sumber, baik sumber tertulis maupun sumber lisan.¹⁵ Tulisan ini diharapkan dapat meyakinkan kita bahwa dzikir Jahar sebagai dzikir yang paling utama adalah media terapi yang paling utama, efektif dan efisien. Dengan mengamalkan dzikir jahar secara benar, ikhlas dan rutin diharapkan seseorang menjadi sehat fisiknya (*cageur*) dan 'afiyat (sehat psikisnya, *bageur*, berakhlakul karimah, karena dzikir jahar menyembuhkan berbagai penyakit hati).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dzikir Jahar merupakan salah satu bentuk psikoterapi Islam. Psikoterapi adalah pengobatan secara psikologis untuk masalah yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan perilaku. Psikoterapi disebut juga terapi kejiwaan, terapi mental atau terapi pikiran. Psikoterapi bertitik tolak dari suatu paham bahwa manusia pada hakikatnya dapat dan mungkin untuk dipengaruhi dan diubah melalui intervensi psikologik yang dilakukan atau direncanakan oleh orang lain.¹⁶

Adapun psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental (pikiran), spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Qur'an dan As-sunnah Nabi Saw.¹⁷ Menurut Dadang Hawari, psikoterapi Islam ialah terapi psikoreligius,

¹⁴ Rojaya, M. Ag., *Studi Kitab dan Amaliah Tasawuf*, Latifah, Tasikmalaya, 2016, hlm. 66-73.

¹⁵ Dokumen menurut Renier ada tiga pengertian. Pertama, dalam arti luas, yaitu meliputi semua sumber, baik sumber tertulis maupun sumber lisan; Kedua, dalam arti sempit, yaitu yang meliputi semua sumber tertulis saja. Ketiga, dalam arti spesifik, yaitu hanya yang meliputi surat-surat resmi dan surat-surat negara, seperti surat perjanjian, undang-undang, konsesi, hibah dan sebagainya (Dr. Wawan, M. Si., *Desain Penelitian Kualitatif*, Latifah, Tasikmalaya, 2015, hlm. 133).

¹⁶ Ening Herniti, *Pengobatan Dengan Psikoterapi Menurut Ustad Danu*, Jurnal Dakwah, vol. XI, no. 1 Tahun 2011, hlm. 100.

¹⁷ Perdana Akhmad, *Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang yang Tidak Sehat Mental* dalam Jurnal Psikologi Islami, UIN Raden Fatah Palembang, Juni 2005, hlm. 90.

yakni keimanan kepada akidah dan tauhid, pengamalan ibadah (mendirikan shalat, melaksanakan puasa, mengeluarkan zakat, melaksanakan haji, membiasakan doa dan dzikir) dan sabar.¹⁸

Dalam tulisan ini akan difokuskan pada psikoterapi Islam menggunakan dzikir jahar. Ayat-ayat dan hadits tentang dzikir Jahar sebagian telah diungkapkan dalam pendahuluan. “*Perbaruilah iman kalian, perbanyaklah membaca la ilaha illa Allah* (Hadits shahih riwayat Ahmad dalam Musnadnya dan Hakim).¹⁹

1. Obyek Psikoterapi Islam

Obyek psikoterapi Islam ialah manusia secara utuh yang berkaitan gangguan pada mental, spiritual, moral/ akhlak dan fisik.

- a) Mental ialah yang berhubungan dengan pikiran, akal, ingatan seperti mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar, tidak mampu membedakan halal dan haram, sesuatu yang manfaat dan mudharat, hak dan batil. Allah melarang hal-hal yang merusak mental seperti miras, judi dan sesajian kepada berhala.
- b) Spiritual ialah yang berhubungan dengan masalah ruh, semangat, agama, kesholehan. Seperti menduakan Allah, nifaq, fasiq dan kufur, lemah kayakinan, terhibatnya alam ruh, alam malakut dan alam gaib akibat kedurhakaan dan pengingkaran kepada Allah.
- c) Moral/ akhlak, sikap mental seperti pemaarah, sembrono, dengki, dendam, suka mengambil hak orang lain, buruk sangka, pemalas, mudah putus asa. Allah mengutus nabi dan rasul adalah sebagai pendidik, pensuci dan penyembuh terhadap berbagai penyakit yang tedapat di tengah-tengah umat. Tugas mereka tersebut hendaknya diteruskan oleh para pewarisnya, yaitu para ulama dan ahli ilmu.
- d) Fisik/ jasmaniyah. Terapi fisik yang paling berat dilakukan oleh psikoterapi Islam, apabila penyakit itu disebabkan karena dosa-dosa dan kedurhakaan atau kejahatan yang telah dilakukan oleh seseorang. Penyakit fisik ada yang muncul akibat penyakit spiritual sehingga Allah murka kepadanya dan memberinya penyakit fisik.²⁰ Menurut penelitian terkini dari negara-negara maju ditemukan bahwa penyakit-penyakit fisik yang ada sekarang ini 53 % penyebabnya berasal dari faktor psikis atau kejiwaan yang berawal dari pola berpikir dan bertindak sehari-hari. Bisa berawal dari tekanan atau banyaknya pekerjaan di kantor, problematika rumah tangga, lingkungan, dsb. Tekanan psikis tersebut akan memacu kerja otak dan emosional seseorang secara berlebihan dan akhirnya muncul berbagai penyakit yang menderanya. Faktor-faktor lain ialah 18% dari keturunan, 19 % lingkungan, dan 10 % pelayanan kesehatan.²¹

¹⁸ Ening Herniti, *Pengobatan Dengan Psikoterapi Menurut Ustad Danu*, Jurnal Dakwah, vol. XI, no. 1 Tahun 2011, hlm. 107.

¹⁹ Imam As-Suyuthi, *Al-Jami' Ash-Shaghir, Juz I*, Ihya Al-Kutub Al-'Arobiyah, Indonesia, tt., hlm. 143. Lihat juga Rojaya, *Dzikir dan Khotaman Dalam Al-Jami' Ash-Shaghir* dalam Majalah Sinthoris, Edisi November 2018, hlm. 22-23.

²⁰ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustala Baru, Yogyakarta, 2002, hlm. 237-254.

²¹ Ening Herniti, *Pengobatan Dengan Psikoterapi Menurut Ustad Danu*, Jurnal Dakwah, vol. XI, no. 1 Tahun 2011, hlm. 102.

Obyek psikoterapi Islam dapat dibuat bagan sebagai berikut:

NO	OBJEK	FOKUS	INDIKASI
1.	Mental	Akal, pikiran, ingatan	Mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, tidak mampu membedakan halal dan haram, tidak mampu membedakan sesuatu yang bermanfaat dan madharat, tidak mampu membedakan haq dan batil.
2.	Spiritual	Ruh, semangat	Tidak atau kurang semangat beribadah, lemah keyakinan, musyrik, munafiq, fasiq.
3.	Moral/ Akhlak	Sikap mental, karakter	Pemarah, sembrono, dengki, dendam, suka mengambil hak orang lain, buruk sangka, pemalas, mudah putus asa.
4.	Fisik	Fisik	Psikosomatis, penyakit-penyakit fisik akibat masalah psikis atau kejiwaan

Bagan 1 : Obyek Psikoterapi Islam, fokus dan indikasinya

Penelitian eksperimen kualitatif yang dilakukan Mansyur menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress setelah mengikuti terapi dzikir.²² Faktor spiritual terlibat dalam peningkatan kemungkinan tambahnya usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok dan obat penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker serta penyakit jantung. Terapi spiritual dan religius efektif mengatasi persoalan-persoalan gangguan mental seperti kecemasan, schizophrenia dan depresi.²³ Depresi dapat merambah pada reaksi fisik seperti tukak lambung, radang usus besar, insomnia, ketidakmampuan mencerna makanan, peningkatan detak jantung, dada sesak, susah bernapas, sembelit dan berkeringat.²⁴

2. Penyebab Organ Tubuh Menjadi Sakit

Ustadz Danu yang disebut ahli dan praktisi psikoterapi akhlak mulia berdasarkan pengalaman dalam menangani jama'ah dan pasien lebih dari 20 tahun dengan ribuan pasien berpendapat bahwa penyakit yang diderita seseorang biasanya terjadi pada organ tubuh yang

²² Mansyur, *Pengaruh Dzikir terhadap Penanggulangan Stress: Suatu Bentuk Psikoterapi Islami*, Tesis (tidak diterbitkan), Universitas Muslim Indonesia, Makassar, 2008.

²³ Ahmad Razak, dkk., *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, *Jurnal Dakwah Tabligh*, vol. 14, no. 1, Juni 2013, hlm. 147-148.

²⁴ J. Maurus, *Mengenal dan Mengatasi Depresi*, Rumpun, t.tp, 2009, hlm. 15.

tidak difungsikan sesuai dengan tuntunan Allah swt. Yakni penggunaan organ-organ tubuh untuk menuruti hawa nafsu seperti:

1. Mulut sering digunakan untuk berbuat ghibah, berbicara secara emosional, menghujat, memfitnah, menyakiti hati orang lain, berbohong, dll.
2. Mata digunakan untuk melihat sesuatu yang tidak disukai Allah, suka memandang rendah orang lain (fisik, perilaku, hasil karya, pemikiran, dsb).
3. Telinga tidak digunakan untuk mendengarkan nasihat-nasihat baik dari orang lain, marah bila mendengarkan sesuatu yang tidak sesuai keinginan kita.
4. Jantung digunakan sebagai tempat untuk meletakkan atau menyalurkan nafsu sombong, emosi yang meledak, kecongkakan, dan egois.
5. Hati sebagai tempat meletakkan atau menyalurkan nafsu, merasa paling benar, tidak mau menerima nasehat orang lain, dendam, iri dan dengki.
6. Otak digunakan untuk memperalat orang lain, berprasangka buruk, merasa apa yang dipikirkan paling benar, dan sering berkhayal yang tidak-tidak.
7. Ginjal digunakan sebagai tempat untuk meletakkan atau menyalurkan nafsu yang sering membenarkan yang salah atau menyalahkan yang benar.
8. Tangan sering digunakan untuk mendzolimi atau berbuat aniaya terhadap orang lain, baik di kantor, maupun di rumah dan tidak menjalankan amanah dengan baik.
9. Kaki, dalam kehidupan sering digunakan untuk melangkah pada jalan yang menyimpang dari tuntunan Al-Qur'an, atau merasa langkah-langkahnya dalam kehidupan merasa benar padahal salah, dan lain-lain.

Dalam menyalurkan nafsu-nafsu tersebut sering menimbulkan masalah bagi orang lain, ada pihak lain yang terlanggar haknya, atau teraniaya atas sikap-sikap seseorang yang kurang terpuji tersebut. Allah swt memberikan peringatan keras terhadap orang yang berlaku aniaya atau berani melanggar hak yang menjadi milik orang lain.²⁵ Allah berfirman, *"Apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)." (QS. Asy-Syuura : 30). "Dan sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebahagian azab yang kecil (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar)." (QS. As-Sajdah: 21). Yang dimaksud adzab yang kecil di dunia ini adalah semua bentuk ketidaknyamanan atau ketidaknyamanan yang mengenai seseorang dalam kehidupan sehari-hari, misalnya : penyakit fisik (pusing, bengkak jantung, ginjal bocor, kanker, dan sirosis) maupun metafisik (kesurupan), kehilangan harta, kecelakaan, dan lain-lain. Semua adzab itu kebanyakan disebabkan oleh akhlak atau perilaku seseorang yang kurang baik di mata Allah swt.²⁶ *"Dan kamu tidak dapat melepaskan diri (dari adzab Allah) di muka bumi, dan kamu tidak memperoleh seorang pelindung dan tidak pula penolong selain Allah."* (QS. Asy-Syuura: 31).*

²⁵ Ening Herniti, *Pengobatan Dengan Psikoterapi Menurut Ustad Danu*, Jurnal Dakwah, vol. XI, no. 1 Tahun 2011, hlm. 104-105.

²⁶ Ibid., hlm. 109.

3. Model-model Psikoterapi Islam

Psikoterapi Islam memiliki model-model yang dengannya fungsi dan tujuannya tercapai dengan baik. Model dan metode psikoterapi tersebut berasal dari sumber ajaran Islam itu sendiri, yaitu: Al-Qur'an dan hadits Nabi saw. Model-model tersebut sebagai berikut:

- a) Model psikoterapi melalui keimanan dan rasa aman. Dalam sejarah banyak diungkapkan keberhasilan iman kepada Allah dalam menyembuhkan penyakit kejiwaan, memunculkan perasaan aman, dan menjaga diri dari segala bentuk depresi yang merupakan penyebab utama adanya penyakit kejiwaan. Iman mendatangkan rasa aman dan ketenangan dalam diri orang yang beriman. *“Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan kezaliman (syirik), mereka itulah yang mendapat keamanan dan mereka itu adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.”* (QS. Al-An'am:82). *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”* (QS. Ar-Ra'd:28).
- b) Psikoterapi dengan ibadah. Sesungguhnya menunaikan ibadah yang telah diwajibkan Allah, seperti shalat, zakat, puasa, haji, ataupun ibadah-ibadah sunah seperti dzikir, doa dan tilawah Al-Qur'an mampu membersihkan jiwa dan menghapus dosa. *“Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.”* (QS. Az-Zumar: 22).
- c) Psikoterapi dengan kesabaran. Sabar merupakan salah satu penyebab datangnya keberuntungan. *“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”* (QS. Ali Imran:200). Sabar dan sikap saling mengingatkan dalam kesabaran adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan juga cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki faedah yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian muslim sehingga menambah kekuatannya untuk memikul beban kehidupan.²⁷

4. Fungsi Dzikir Jahar Sebagai Psikoterapi Islam

Dzikir jahar sebagai psikoterapi Islam mempunyai fungsi sebagaimana fungsi psikoterapi Islam itu sendiri, yaitu:

1. Fungsi pemahaman. Islam memandang manusia sebagai satu kesatuan yang utuh, yakni fisik dan psikis, ruh dan jasad, sehingga sehat dalam dimensi Islam mencakup sehat jasmani dan rohani. Keadaan abnormal pada batin manusia berpengaruh pada terjadinya abnormalitas pada keadaan fisiknya. Keadaan batin manusia yang sehat adalah jiwa yang terbebas dari berbagai jenis penyakit hati.²⁸ Hendaknya kita memahami problematika manusia (gangguan mental, kejiwaan, spiritual dan moral) dan solusinya. Memahami bahwa hidup dan mati (mati karir seperti di PHK, diturunkan dari jabatan dan fasilitasnya,

²⁷ Amiruddin, MS., *Psikoterapi Dalam Perspektif Islam*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara, hlm. 64-65.

²⁸ Fratiwi R dan Mubarak, *Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin*, Studia Insania, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari, Banjarmasin, Oktober 2014, hlm. 133.

mati usaha seperti bangkrut, mati gerak seperti sakit stroke, mati jodoh seperti selalu tidak jadi saat akan menikah, dsb) adalah ujian dari Allah. Hendaknya disikapi dengan sabar dan ridha di samping terus berikhtiar.

Adapun fungsi pemahaman dari dzikir Jahar ialah tidak ada tuhan, selain Allah yang maha segalanya. Pikiran seseorang yang tidak fokus, jiwa yang sedih atau tertekan, tubuh yang sakit, dan semangat ibadah yang mengendur hakekatnya diatur oleh Allah. Kita hendaknya bersikap sabar dan ridha dalam menyikapi ujian hidup, namun juga terus berikhtiar untuk mencari solusinya.

2. Fungsi pengendalian/ kontrol. Fungsi ini agar seseorang tidak keluar dari kebenaran, kebaikan dan kemanfaatan. Agar tetap terkendali pada saat marah, emosi, kecewa, stress, dll. Tidak memperturutkan nafsu, marah, dendam, dsb.

Adapun fungsi pengendalian dari dzikir Jahar ialah hendaknya Kita menyadari bahwa Allah mengawasi seluruh gerak-gerik kita. Allah maha menyaksikan apa yang kita lakukan, maha mendengar apa yang kita katakan, dan maha mengetahui apa yang tersimpan dalam hati. Menyadari hal tersebut, maka hendaknya kita dapat mengontrol ucapan, perbuatan dan keyakinan kita agar senantiasa berada di jalur yang benar dan diridhai Allah.

3. Fungsi prediksi. Yaitu, analisa peristiwa ke depan, melakukan antisipasi, dan membaca pergerakan jaman seperti futurolog.

Adapun fungsi prediksi dari dzikir jahar ialah jika seseorang telah membersihkan hatinya dari dosa-dosa dan sifat tercela, serta menggantinya dengan taubat dan ketaatan, maka akan dikaruniai cahaya kasyaf (melihat dengan mata hati) terhadap rahasia, hal-hal gaib dan ilmu-ilmu laduni.

4. Fungsi pengembangan. Fungsi ini artinya, mengembangkan ilmu keislaman, khususnya tentang manusia dan seluk-beluknya. Perkembangan IPTEK menimbulkan perubahan dalam aspek sosial, politik, ekonomi dan industri, serta aspek kehidupan keagamaan sehingga menimbulkan berbagai peluang, namun juga tantangan yang baru. Ilmu keislaman harus dikembangkan dan disiapkan untuk menjawab tantangan tersebut.

Fungsi pengembangan dzikir jahar sebagai psikoterapi maksudnya hendaknya dzikir Jahar terus digali keilmuannya, dicari relevansinya untuk terapi problem kemanusiaan dan rahasia-rahasianya terus digali dan dieksperimenkan.

Kisah-kisah tentang ulama yang menggunakan dzikir Jahar sebagai terapi penyakit fisik dan psikis dengan efektif perlu digali rahasianya. Misalkan, Syekh Abdul Muhyi Pamijahan yang mengobati seorang ibu yang buta setelah melahirkan, maka Ibu tersebut diajak berdzikir membaca dzikir Jahar kalimat tauhid sebanyak 165 x di masjid dan tak berapa lama wanita tersebut menjadi sembuh dari kebutaannya. Ada seorang anak yang terkena stroke, tubuhnya mati separuh, maka oleh Syekh Abdul Muhyi diajak berdzikir kalimat tahlil sebanyak 165 x dan anak tersebut sembuh total. Ada lagi orang yang tidak bisa tidur selama 11 hari dan minta tolong kepada Syekh Abdul Muhyi. Orang itupun diajak berdzikir kalimat tahlil sebanyak 165 x dan akhirnya orang tersebut dapat tidur.²⁹

Dzikir Jahar memang digunakan oleh semua tarekat. Syekh Abdul Muhyi sebagaimana diketahui tarekatnya ialah Syathariyah. Namun sebagaimana Tarekat Qadiriyyah wan

²⁹ Rojaya, M. Ag., *Afdhalu Dzikri Amalan Dzikir Yang Paling Utama*, Latifah, Tasikmalaya, 2016, hlm. 99-100.

Naqsyabandiyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya, Ia menggunakan dzikir Jahar juga dalam dzikirnya. Tarekat Sammaniyah yang ada di Martapura, Kalimantan juga menggunakan dzikir jahar sebagai salah satu dzikir hariannya. Hanya jika di TQN ba'da shalat dzikir jahar dibaca sebanyak 165 x, maka dalam Tarekat Sammaniyah dibaca 166 x.

5. Fungsi Pendidikan. Maksudnya, meningkatkan kualitas SDM dari tidak tahu menjadi tahu, dari buruk menjadi baik, dari baik menjadi lebih baik, khususnya dalam menghadapi problema yang dihadapi manusia meliputi fisik, psikis, keluarga, adaptasi dengan masyarakat, dan religius.

Fungsi Pendidikan dari dzikir jahar sebagai psikoterapi ialah meningkatkan kualitas manusia. Salah satu nama dzikir Jahar ialah kalimat ikhlas, karena dapat menjadikan seseorang menjadi ikhlas karena Allah dan ikhlas tersebut dapat melahirkan sifat-sifat mulia lainnya, yaitu: zuhud (dunia hanya dalam genggaman, bukan disimpan dalam hati), sifat dermawan atau banyak memberi manfaat baik dengan materi maupun non-materi, tawakal (pasrah kepada Allah disertai ikhtiar maksimal), malu kepada Allah dan mengagungkan-Nya, kaya hati, faqir (butuh kepada Allah), itsar (altruism), al-futuwwah (berbudi luhur dan tanpa pamrih), serta syukur. Dzikir jahar disebut kalimat thayyibah (kalimat atau ucapan yang baik), karena dapat membuat perilaku seseorang menjadi baik, lisannya mengatakan yang baik, telinganya mendengarkan yang baik, matanya melihat yang baik, tangannya melakukan yang baik, dan kakinya melangkah ke tempat-tempat yang baik. Bahkan dzikir Jahar akan menembus dan memperbaiki keyakinan kita dan membersihkannya dari sifat yang tidak baik seperti takabur, ujub, riya, sombong, dzolim, khianat, gampang tersinggung, kikir, suka mencari-cari kesalahan orang lain, suka memfitnah, dsb.

Abah Anom ra berkata, "Ari dzikir teh cahaya, keur nerangan keur nyaangan sagala laku lampah anu hade. Nu matak gunakeun dzikir supaya urang bisa kacaangan. Salilana henteu sasab. Boh sasab pikiran, boh sasab ucapan atawa sabab kalakuan, sabab kakurung ku cahaya dzikir. Katuduhkeun ku rasa dzikir."³⁰

6. Fungsi pencegahan (preventif). Artinya, fungsi untuk menghindar dari hal yang membahayakan diri seseorang. Dua studi yang dilakukan oleh ilmuwan Lindenthal (1970) dan Star (1971), menunjukkan bahwa penduduk yang beribadah, berdoa dan berdzikir resiko untuk mengalami stress jauh lebih kecil daripada mereka yang tidak beribadah, berdoa dan berdzikir dalam kehidupan sehari-harinya.³¹

Fungsi preventif dari dzikir Jahar sebagai psikoterapi sebagaimana penelitian pakar psikologi dari UGM, HM. Subandi ialah kemampuan memecahkan masalah, baik masalah pribadi, keluarga, karir, politik, ekonomi maupun lainnya. Dengan kemampuan memecahkan masalah, maka masalah tersebut tidak melahirkan gangguan kejiwaan seperti stress, insomnia, depresi (kesedihan yang berlarut-larut), putus asa, frustrasi, ingin bunuh diri, juga berbagai masalah penyakit fisik seperti jantung, stroke, migrain, dll.

³⁰ Ibid., hlm. 86-87.

³¹ Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, Psikiatre, *Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Dana Bhakti Primayasa, Yogyakarta, 1997, hlm. 8.

7. Fungsi Penyembuhan (kuratif) dan perawatan. Artinya, pengobatan dan penyembuhan terhadap gangguan yang ada. Masalah kejiwaan sangatlah luas, salah satunya ialah cemas. Menurut Dadang Hawari dalam *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, ciri-ciri kepribadian pencemas ialah: 1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang. 2. Memandang masa depan dengan rasa was was (khawatir). 3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum “demam panggung”. 4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain. 5. Seringkali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatic). 6. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi). 7. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.³²

Rasulullah saw bersabda, “*Setiap penyakit ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya, maka dengan izin Allah penyakit itu sembuh.*” (HR. Muslim dan Ahmad). Al-Khalidi membagi obat menjadi dua, yaitu: pertama, obat hissi, yaitu obat yang dapat menyembuhkan penyakit fisik, seperti berobat dengan madu, air buah-buahan yang disebutkan dalam Al-Qur’an. Kedua obat ma’nawi, obat yang sunnahnya menyembuhkan penyakit ruh dan qalbu manusia, seperti doa-doa dan isi kandungan dalam Al-Qur’an.³³

Fungsi kuratif dari dzikir Jahar sebagai psikoterapi ialah menghilangkan segala penyakit hati (jiwa). Abah Anom ra berkata, “*Numutkeun dawuhan Rasulullah Saw anu hartosna: ngamalkeun dzikir ka Allah eta matak nyageurkeun kana sagala panyakit jiwa*”³⁴ Di sini dengan tegas Abah Anom ra menjelaskan bahwa mengamalkan dzikir adalah menyembuhkan segala penyakit jiwa.

Indikasi atau tanda-tanda kejiwaan yang tidak stabil atau terganggu ialah: pemaarah, dendam kesumat, pendengki, sombong, suka pamer, membanggakan diri sendiri, berburuk sangka, was was, pendusta, serakah, berputus asa, pelupa, pemalas, bakhil, dan hilangnya perasaan malu.³⁵ Dengan mendawamkan membaca dzikir Jahar diharapkan gangguan jiwa tersebut dapat disembuhkan.

8. Fungsi pembersihan dan pembersihan. Bila shalat lima waktu, dalam hadits Nabi saw seperti mandi lima kali dalam sehari semalam, demikian juga dengan dzikir Jahar sebagai psikoterapi berfungsi naarun (seperti api) yang membakar dosa-dosa dan sifat-sifat tercela, sehingga hati dan jiwa menjadi bersih dan suci. Membersihkan jiwa artinya jiwanya tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan dan konflik batin.

Menurut Dadang Hawari, gangguan jiwa itu banyak. Adapun yang sering terjadi di masyarakat secara umum ialah: A. Fobia, yaitu rasa takut yang tidak rasional dan tidak realistis. Pengidapnya tahu dan sadar benar akan ketidakrasionalan dan ketidakbenarannya, tetapi ia tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut tersebut. B. Obsesi, yaitu corak pikiran yang sifatnya terpaku (persistent) dan berulang kali muncul. Orang yang mengalami gangguan ini tahu akan kelainan pikirannya itu, tetapi tidak mampu

³² Nurmantika WS dan Rahmawati P, *Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual*, Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah 4 (3), 2012, hlm. 4.

³³ Luluk IM, *Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan di Era Modern*, Jurnal Lentera, IAIN Samarinda, September 2015, hlm. 185-186.

³⁴ Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul ‘Arifin, *20 Wejangan Guru Mursyid Abah Anom*, hlm. 6.

³⁵ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2002, hlm. 335-379.

mengalihkan pikirannya ke masalah lain dan tidak mampu mencegah munculnya pikiran tersebut yang selalu muncul berulang-ulang. C. Kompulsi, yaitu pola perbuatan yang diulang-ulang. Pengidapnya paham benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, tetapi ia tidak mampu mencegah perbuatannya sendiri.³⁶

9. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat (konstruktif). Seperti pengembangan jiwa seseorang agar lebih produktif, efektif, efisien, dsb.³⁷ Adapun indikator kesehatan jiwa menurut M. Audah Muhammad ialah: A. Dimensi spiritual, dengan beriman kepada Allah, melaksanakan ibadah, mengetahui dan mematuhi apa yang halal dan apa yang haram baginya. B. Dimensi Psikis, dimana seseorang dapat menerima dirinya apa adanya, dapat membangun konsep diri yang baik sehingga tidak memiliki rasa iri, dengki ataupun sombong. C. Dimensi sosial, dimana seseorang dapat mencintai orang tua, saudara-saudaranya, isteri, anak, serta saudara seakidah dengan wajar. Dapat mengetahui dan menjauhi hal-hal yang dapat menyakiti sesama manusia sehingga ia dapat bergaul dengan masyarakat dengan baik. D. Dimensi biologis, dimana seseorang memiliki tubuh yang sehat dan jauh dari penyakit, serta mempunyai rasa tanggung jawab atas keadaan fisiknya dengan tidak membebani fisiknya dengan aktivitas diluar kemampuan.³⁸ Fungsi konstruktif dari dzikir Jahar sebagai psikoterapi diisyaratkan oleh Abah Anom ra, bahwa mengamalkan dzikir supaya hijrah ma'nawiyah. "*Supaya hate teh sataun ieu pindah tina hudang pukul 04.00 atuh pindahkeun deui kana pukul setengah opat, atuh pindahkeun deui kana pukul tilu, kituh. Ieu mah kumaha atuh, unggal taun teu acan ngageser bae, masya Allah. pindahkeun diri diajar. Sapeuting tujuh jam biasanya dianggo sare, ayeuna mah taun anyar keserkeun jadi genep jam. Taun anyar deui jadi lima jam kituh.*"³⁹

Dalam pesan di atas, Abah Anom ra berpesan agar kita berpikir dan melakukan progres atau kemajuan dalam menjalani hidup ini. Beliau mencontohkan bangun tidur hendaknya progres dari biasa bangun jam 4 pagi menjadi bangun jam setengah empat, bila sudah biasa maka dinaikkan lagi bangun jam 3 pagi. Jumlah waktu tidur dalam sehari semalam bila biasanya 7 jam, hendaknya dikurangi menjadi 6 jam, terus dikurangi lagi tahun depannya menjadi 5 jam, dst.

Shalat lima waktu juga hendaknya dinaikkan. Misalkan, dari menegakkan shalat lima waktu menjadi menegakkan shalat lima waktu dengan berjama'ah dan di awal waktu. Marah juga hendaknya diperbaiki dari mudah marah menjadi susah marah, dari dendam menjadi memaafkan, dst. Inilah fungsi lain dari dzikir Jahar sebagai psikoterapi, yaitu hijrah ma'nawiyah (peningkatan kualitas). Fungsi dzikir Jahar sebagai psikoterapi dapat dilihat pada bagan berikut:

³⁶ Waslah, *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin*, At-Turats IAIN Pontianak, vol.11 no. 2, 2017, hlm. 160.

³⁷ Fungsi-fungsi Psikoterapi dapat dirujuk dalam M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustaka Baru, Yogyakarta, 2002, hlm. 270-277.

³⁸ Fratiwi R dan Mubarak, *Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin*, Studia Insania, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari, Banjarmasin, Oktober 2014, hlm. 134.

³⁹ Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul 'Arifin, *Kumpulan Kuliah Subuh*, PT Mudawamah warohmah, Tasikmalaya, 2005, hlm. 60-64.

NO	FUNGSI PSIKOTERAPI	PSIKOTERAPI DENGAN DZIKIR JAHAR
1.	Pemahaman	Segala sesuatu diatur oleh Allah. Hendaknya kita bersabar, ridha dan terus berikhtiar mewujudkan yang baik dan yang lebih baik menuju yang terbaik
2.	Kontrol	Apa yang kita ucapkan, yang kita dengarkan, yang kita pikirkan dan yang kita lakukan diketahui dan diawasi oleh Allah, sehingga hendaknya kita dapat mengendalikan diri untuk berupaya berada di jalur yang diridhai-Nya
3.	Prediktif	Bila hati dibersihkan dengan rutin berdzikir Jahar dengan cara yang benar dan ikhlas, niscaya mata hati menjadi tajam akan tanda-tanda yang ada dan hubungannya dengan masa yang akan datang
4.	Pengembangan	Dzikir Jahar merupakan kunci pembuka dada. Jika dada yang di dalamnya ada hati telah terbuka, maka akan terbuka pengetahuan-pengetahuan lainnya
5.	Edukatif	Dzikir Jahar dapat mengantarkan seseorang menjadi semakin ikhlas dan baik. Ucapannya menjadi baik dan terjaga, perbuatannya menjadi baik dan bermanfaat, dan keyakinannya menjadi baik dan tidak menyimpang
6.	Preventif	Dzikir Jahar secara psikologis membentuk seseorang untuk mampu memecahkan masalah, sehingga masalah tersebut tidak meluas dan tidak mengganggu jiwa
7.	Kuratif	Dzikir Jahar dapat menghilangkan segala penyakit jiwa/hati
8.	Pensucian	Dzikir Jahar berfungsi naarun (api, yang membakar) yang dapat menghapus dosa-dosa dan menghilangkan sifat-sifat tercela
9.	Konstruktif	Dzikir Jahar dapat menuntun seseorang untuk hijrah ma'nawiyah (progres, semakin meningkat dalam kebaikan)

Bagan 2 : Fungsi psikoterapi dan dzikir Jahar sebagai psikoterapi

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa simpulan:

Pertama, Obyek psikoterapi Islam ialah manusia secara utuh yang berkaitan dengan gangguan pada mental, spiritual, moral/ akhlak dan fisik. Mental, fokusnya akal, pikiran dan ingatan, serta indikasinya mudah lupa, malas berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, picik, tidak dapat mengambil keputusan dengan baik dan benar, tidak mampu membedakan halal dan haram,

tidak mampu membedakan sesuatu yang bermanfaat dan madharat, tidak mampu membedakan haq dan batil. Spiritual, fokusnya ruh dan semangat, serta indikasinya tidak atau kurang semangat beribadah, lemah keyakinan, musyrik, munafiq, fasiq. Moral/ akhlak, fokusnya sikap mental dan karakter, serta indikasinya pemaarah, sembrono, dengki, dendam, suka mengambil hak orang lain, buruk sangka, pemalas, mudah putus asa. Adapun fisik, fokusnya tubuh, serta indikasinya psikosomatis, penyakit-penyakit fisik yang diakibatkan masalah psikis atau kejiwaan

Kedua, Psikoterapi terus mengalami perkembangan dari masa ke masa. Para ahli psikoterapi terus mencoba merumuskan dan menawarkan model yang dianggap tepat untuk digunakan dan diterapkan di bidang psikoterapi. Jika psikoterapi umum mengenal *cognitive behavioral therapy*, *dialectical behavior therapy*, *family focused therapy*, dan *interpersonal therapy (IPT)*, maka psikoterapi Islam juga melahirkan model-model psikoterapi yang khas bernuansa ajaran Islam, seperti psikoterapi dengan memperdengarkan tilawah (bacaan ayat-ayat Al-Qur'an) yang fasih, dzikir dan doa, puasa, shalat sunah, sedekah, perbaikan akhlak, maupun lainnya.

Ketiga, Dzikir Jahar kalimat tauhid *la ilaha illa Allah* yang ditalkinkan yang merupakan ajaran Tarekat Qadiriyyah wan Naqsyabandiyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya merupakan psikoterapi, karena memiliki fungsi psikoterapi, yaitu: fungsi pemahaman, kontrol, prediktif, pengembangan, edukatif, preventif, kuratif, pensusucian dan konstruktif.

Fungsi pemahamannya ialah segala sesuatu diatur oleh Allah. Hendaknya kita bersabar, ridha dan terus berikhtiar mewujudkan yang baik dan yang lebih baik menuju yang terbaik. Fungsi kontrol ialah apa yang kita ucapkan, yang kita dengarkan, yang kita pikirkan dan yang kita lakukan diketahui dan diawasi oleh Allah, sehingga hendaknya kita dapat mengendalikan diri untuk berupaya berada di jalur yang diridhai-Nya. Fungsi predictif ialah bila hati dibersihkan dengan rutin berdzikir Jahar dengan cara yang benar dan ikhlas, niscaya mata hati menjadi tajam akan tanda-tanda yang ada dan hubungannya dengan masa yang akan datang. Fungsi pengembangan ialah dzikir jahar merupakan kunci pembuka dada. Jika dada yang di dalamnya ada hati telah terbuka, maka akan terbuka pengetahuan-pengetahuan lainnya.

Fungsi edukatif ialah dzikir Jahar dapat mengantarkan seseorang menjadi semakin ikhlas dan baik. Ucapannya menjadi baik dan terjaga, perbuatannya menjadi baik dan bermanfaat, dan keyakinannya menjadi baik dan tidak menyimpang. Fungsi preventif ialah dzikir Jahar secara psikologis membentuk seseorang untuk mampu memecahkan masalah, sehingga masalah tersebut tidak meluas dan tidak mengganggu jiwa. Fungsi kuratif ialah dzikir Jahar dapat menghilangkan segala penyakit jiwa/ hati. Fungsi pensusucian ialah dzikir Jahar berfungsi naarun (api, yang membakar) yang dapat menghapus dosa-dosa dan menghilangkan sifat-sifat tercela. Fungsi konstruktif ialah dzikir Jahar dapat menuntun seseorang untuk hijrah ma'nawiyah (progres, semakin meningkat dalam kebaikan)

DAFTAR PUSTAKA

Buku-buku

- Dadang Hawari, Psikiater, *Doa dan Zikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*, Dana Bhakti Primayasa, Yogyakarta, 1997.
- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Fajar Pustala Baru, Yogyakarta, 2002.
- ‘Arifin, Syekh Ahmad Shohibulwafa *Tajul Miftahus Shudur*, Juz I, t.t., t.tp.
- , *Kumpulan Kuliah Subuh*, PT Mudawamah warohmah, Tasikmalaya, 2005.
- , *20 Wejangan Guru Mursyid Abah Anom*.
- Rojaya, *Afdhalu Dziki Amalan Dziki Yang Paling Utama*, Latifah, Tasikmalaya, 2016.
- , *Studi Kitab dan Amaliah Tasawuf*, Latifah, Tasikmalaya, 2016.
- Al-Kamsyakhawawi, Syekh Ahmad *Jami Al-Ushul fi Al-Aulia*, Al-Haromain, Surabaya, tt.
- Alba,Cecep *Cahaya Tasawuf*, Wahana Karya Grafika, Bandung, 2011.
- , *Tasawuf dan Tarekat*, Rosda, Bandung, 2012.
- As-Suyuthi, Imam *Al-Jami’ Ash-Shaghir*, Juz I, Ihya Al-Kutub Al-‘Arobiyah, Indonesia, tt.
- Wawan, *Desain Penelitian Kualitatif*, Latifah, Tasikmalaya, 2015.
- Maurus, J. *Mengenal dan Mengatasi Depresi*, Rumpun, t.tp, 2009.

Jurnal, Tesis dan Majalah

- Luluk IM, *Pentingnya Psikoterapi Agama Dalam Kehidupan di Era Modern*, Jurnal Lentera, IAIN Samarinda, September 2015.
- Perdana Akhmad, *Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang yang Tidak Sehat Mental dalam Jurnal Psikologi Islami*, UIN Raden Fatah Palembang, Juni 2005.
- Nurmantika WS dan Rahmawati P, *Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual*, Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah 4 (3), 2012.
- Rojaya, *Dzikir dan Khotaman Dalam Al-Jami’ Ash-Shaghir* dalam Majalah Sinthoris, Edisi November 2018.
- Mansyur, *Pengaruh Dziki terhadap Penanggulangan Stress: Suatu Bentuk Psikoterapi Islami*, Tesis (tidak diterbitkan), Universitas Muslim Indonesia, Makassar, 2008.
- Ahmad Razak, dkk., *Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*, *Jurnal Dakwah Tabligh*, vol. 14, no. 1, Juni 2013.
- Fратиwi R dan Mubarak, *Psikoterapi Islam Pada Pasien Gangguan Jiwa Akibat Penyalahgunaan Narkoba di Pondok Inabah Banjarmasin*, Studia Insania, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari, Banjarmasin, Oktober 2014.
- Amiruddin, MS., *Psikoterapi Dalam Perspektif Islam*, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sumatera Utara.
- Waslah, *Peran Ajaran Tasawuf Sebagai Psikoterapi Mengatasi Konflik Batin*, At-Turats IAIN Pontianak, vol.11 no. 2, 2017.
- Ening Herniti, *Pengobatan Dengan Psikoterapi Menurut Ustad Danu*, Jurnal Dakwah, vol. XI, no. 1 Tahun 2011.