

EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI ANXIETY

Farid Abdul Ghofur¹, Nurjannah²

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: 122200011041@student.uin-suka.ac.id, nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract

Based on the foundation of spiritual counseling, counseling services are directed at the goal of glorifying human dignity. In the sense that the role of religion is directed at strengthening the client's faith and piety through high respect for the client's religion. Faith in God is one of the powers that must be fulfilled to guide one in life. Regarding anxiety, dhikr can be used as a therapeutic treatment. Because psychologically, remembering Allah in the realm of consciousness will lead to an appreciation of Allah's presence. In addition, the implementation of dhikrullah which is carried out with a humble attitude and a gentle voice will have a relaxing and calming effect. Dhikr is basically an ordinary daily worship ritual, but if with sincerity or sincerity we arrange it properly it can be an effective and efficient therapy.

Keywords: *Anxiety, Dhikr, Spiritual Counseling*

Abstrak

Berdasarkan landasan konseling spiritual, pelayanan konseling diarahkan pada tujuan pemuliaan kemuliaan manusia. Dalam arti peranan agama terarah pada upaya peneguhan keimanan dan ketakwaan pada diri klien melalui penghormatan yang tinggi terhadap agama klien. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup. Berkaitan dengan kecemasan (*Anxiety*), dzikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya. Karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah. Selain itu, pelaksanaan dzikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Dzikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dengan ketulusan atau keikhlasan hati kita atur dengan baik dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien.

Kata kunci: *Anxiety, Dzikir, Konseling Spiritual*

PENDAHULUAN

Dalam kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang, adakalanya individu tersebut pernah atau bahkan sering mengalami kecemasan (*anxiety*) yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Kecemasan ini mengacu pada

perasaan sesuatu yang belum dilakukan karena ada hal-hal di dalamnya yang membuat psikis individu terganggu, seperti contoh ancaman atau kekhawatiran yang mendalam jika melakukan kegiatan tersebut.

Kecemasan (*anxiety*) dapat diartikan sebagai sebuah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang menimbulkan rasa cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang.¹ Seperti diketahui, bahwasanya banyak hal yang mendorong seseorang mengalami kecemasan dalam hidupnya. Hal ini terjadi kepada siapa saja, mulai dari memasuki usia kanak-kanak, remaja, dewasa maupun lansia.

Terkait mengenai kecemasan (*anxiety*) yang bisa dialami oleh siapapun, maka pastinya setiap individu mempunyai caranya tersendiri untuk mengatasinya. Kemudian, jika dibawa dalam terapi Islam berupa dzikir, akankah seseorang akan bisa menurunkan atau menghilangkan rasa cemasnya?. Hal ini merupakan penawaran dari sekian banyaknya metode untuk mengatasi kecemasan dari seseorang. Dengan demikian maka sah-sah saja jika seseorang mengambil cara terapi dzikir sebagai bentuk untuk menurunkan atau menghilangkan kecemasan dalam kegiatannya.

LANDASAN TEORI

A. KONSELING SPIRITUAL

1. Pengertian Konseling Spiritual

Secara etimologi, konseling berasal dari bahasa Anglo-Saxon yaitu *sellan* yang berarti menyampaikan atau menyerahkan.² Sedangkan secara terminologi, konseling adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh konselor untuk membantu konseli dalam memahami diri, menyampaikan isi hati, memperbaiki, serta mengembangkan tingkah laku menuju yang lebih baik lagi.³ Kemudian secara etimologi spiritual berasal dari kata *spirit* yang berarti semangat, kuat, energi, rohani, nafas dan agama. Sedangkan secara terminologi spiritual adalah kebangkitan atau pencerahan diri yang bersifat kerohanian untuk mencapai makna dan tujuan hidup.⁴

Memberikan dukungan kepada seseorang dalam mengembangkan fitrahnya sesuai dengan nilai-nilai agama dan

¹ Agung Satria Wijaya, (2016). *Konsep Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Prosiding Seminar Nasional BK. ISBN: 978-602-73537-1 8. Universitas Negeri Padang Hal. 330-341

² Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Surabaya: Jaudar Press, 2017), hal. 1

³ Abdullah, *Ibid*. Hal. 5

⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hal. 857

mengatasi tantangan hidup sesuai dengan pemahamannya untuk dapat menemukan dirinya ke arah yang lebih baik dari berbagai respon dapat diartikan sebagai konseling spiritual.

Intervensi ilahi yang diberikan konseling spiritual untuk membantu individu dalam mengatasi rintangan dalam hidup dan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan. Dalam hal konseling spiritual, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu konseli dalam mengembangkan kesadaran dan penghayatan terhadap semua aspek kehidupan yang lebih tinggi, serta keimanan kepada Allah SWT, sehingga mereka dapat mengelola sendiri masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan.

2. Aspek Konseling Spiritual

Menurut Piedmont, untuk membentuk sebuah pemahaman mengenai tata cara pemaknaan hidup, ada 3 aspek perilaku yang harus dilakukan yaitu:⁵

a. *Prayer Fulfillment* (pengamalan ibadah)

Secara khusus, perasaan damai, bahagia, dan sejahtera karena keterlibatan seseorang dengan Tuhan. Seputar kegiatan yang dilakukan misalnya shalat wajib lima waktu, membaca Al-Qur'an, shalat malam, berdzikir, beramal, dan sebagainya.

b. *Universality* (universal)

Keyakinan bahwa semua kehidupan di alam semesta adalah kesatuan dengan dirinya sendiri. Aspek ini lebih menitikberatkan pada kesembuhan konseli yang dilandasi oleh keinginan dan kekuatan hati untuk sembuh.

c. *Connectedness* (keterkaitan)

keyakinan bahwa orang mampu mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Aspek ini mengajarkan konseli untuk selalu belajar dari setiap pengalaman, siap menjalani hidup dalam situasi apapun, serta berusaha menghindari kecemasan dan pikiran negatif lainnya.

3. Tujuan Konseling Spiritual

Tujuan umum dari konseling spiritual adalah untuk membantu klien menjadi kompeten dalam menggunakan kesadaran spiritual untuk memecahkan masalah dan menjalani kehidupan yang lebih baik dan

⁵ Muhammad Hafidz Ridho, "Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza", *Jurnal Studi Insania* vol, 6 no 1, 2018 hal. 42

lebih bermakna. Ia akan dipengaruhi secara positif ketika kesadaran itu tercapai. Adapun tujuan khusus dari konseling spiritual sebagai berikut:

- a. Meningkatkan keyakinan kepada Sang Pencipta.
- b. Mendapatkan bimbingan atau kekuatan dari Allah untuk mengatasi masalahnya.
- c. Mengembangkan kemampuan menolong diri sendiri.
- d. Memberikan semangat baru dalam kehidupan.
- e. Memberi ketenangan dan ketentraman hati.
- f. Mewujudkan kehidupan yang lebih bahagia.

4. Metode Konseling Spiritual

Pada konseling spiritual metode yang digunakan menggunakan konsep *tazkiyatun nafs*, dimana menurut Imam Ghazali pensucian jiwa ada 3 tahapan yaitu:⁶

- a. *Takhalliyat al-nafs*, yaitu mengosongkan diri dari akhlak madzmumah dengan memalingkan diri untuk berdzikir kepada Allah SWT.
- b. *Tahalliyat al-nafs*, untuk mengisi jiwa dengan akhlak terpuji.
- c. *Tajalliyat*, yaitu penemuan diri melalui kekuasaan Allah sehingga jiwa seseorang dapat merasakan sebuah hidayah yang diberikan Allah SWT.

B. TERAPI DZIKIR

1. Pengertian dzikir

Secara etimologi, kata dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu *Az-Zikr* yang berarti *mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau mengingat-ingat*. Adapun secara istilah (terminologi), dzikir adalah perbuatan membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.⁷ Dzikir condong dengan *mengingat* dan *menyebut*, karena dengan *mengingat* maka akan *menyebut*, begitu pula sebaliknya. Kaitannya dengan Dzikrullah, dzikir berarti mengingat dan menyebut Asma Allah. Ingat adalah gerak hati, sedangkan sebutan adalah gerakan lisan. Dzikir yang baik adalah perpaduan antara dzikir hati dan dzikir lisan dengan hati mengingat Allah dan lisan menyebutnya.⁸

⁶ Hayu A'la Aslami, Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga, 2016, 46

⁷ *Ensiklopedi Islam 5*, (2001). Penerbit PT. Itisar Mandiri Abadi : Jakarta.

⁸ Arifin Ilham.(2007). *Panduan Zikir dan Doa*. Penerbit Intuisi Pres: Depok.

2. Jenis-jenis dzikir

Dalam kehidupan para *Sufi*, diketahui ada dua jenis dzikir yang sarankan, yakni;⁹

a. Dzikir Lisan (*Jahar*)

Dzikir dengan mengucapkan lafadz-lafadz tertentu dengan suara cepat atau lantang. Ayat-ayat Al-Qur'an, baik seluruhnya atau sebagian, surat atau ayat tertentu, dibaca saat berdzikir. Al-Qur'an dan Hadits Nabi adalah sumber dari beberapa bacaan hafalan, antara lain: Tahmid, Tasbih, Takbir, Tahlil, Basmalah, Istigfar, Hawqalah dan sebagainya.

b. Dzikir Qalbu (*Khafi*)

Dzikir yang tersembunyi di dalam hati. Hal ini akan memberi hati kesadaran yang sangat dekat dengan Allah. Selaras dengan detak jantung yang mengikuti tarikan dan hembusan nafas, disertai kesadaran akan kehadiran Allah.

C. ANXIETY

1. Pengertian Anxiety

Anxiety (kecemasan) merujuk pada keadaan emosi yang bertentangan, tidak menyenangkan yang meliputi reaksi badan secara fisiologis. *Anxiety* adalah sebuah rasa gelisah, khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum jelas. Nevid menjelaskan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosional dengan ciri-ciri fisiologis terangsang, perasaan tegang, dan *aprehensif* tentang sesuatu hal buruk yang akan terjadi.¹⁰

2. Jenis- jenis Anxiety

Ada empat tingkatan jenis kecemasan yang dialami oleh seseorang yaitu ringan, sedang, berat dan panik,¹¹ adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ini sering muncul sebagai akibat dari meningkatnya kesadaran perseptual dan stres kehidupan sehari-hari.

⁹ Arifin Ilham. *Ibid.*

¹⁰ Nevid, Jeffery dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005),hal. 63

¹¹ Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2007),hal. 32

- 1) Respon fisiologis, ditandai dengan sesekali nafas pendek, tekanan darah dan nadi naik, muka mulai berkerut.
- 2) Respon kognitif, ditandai dengan menerima rangsangan dan berusaha memecahkan masalah.
- 3) Respon sikap emosi, ditandai dengan duduk gelisah, kadang-kadang suara meninggi dan tremor halus di tangan.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan ini mengurangi perhatian pada hal-hal yang tidak penting atau fokus pada hal yang penting

- 1) Respon fisiologis, ditandai mulut kering, diare, gelisah serta nafas pendek.
- 2) Respon kognitif, ditandai persepsi menyempit, fokus terhadap sesuatu yang dianggap prioritas.
- 3) Respon perilaku emosi, ditandai meremas tangan, banyak bicara, cepat merasa tidak nyaman.

c. Kecemasan Berat

Pada hal ini lebih fokus terhadap sesuatu yang lebih rinci, spesifik dan tidak memikirkan hal lain.

- 1) Respon fisiologis, ditandai berkeringat, sakit kepala.
- 2) Respon kognitif, ditandai tidak bisa memecahkan masalah.
- 3) Respon emosi, ditandai gaya bicara lebih cepat dan tidak jelas.

d. Panik

kepanikan berkaitan dengan rasa takut dan teror karena kehilangan kendali dan tidak mampu melakukan sesuatu meskipun sudah diberi arahan. Orang yang dalam keadaan panik bisa menjadi agresif, kehilangan kemampuan bernalar, dan kehilangan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

- 1) Respon fisiologis, ditandai rasa jantung berdebar, dada nyeri dan muka pucat.
- 2) Respon kognitif, ditandai pikiran tidak jernih.

- 3) Respon emosi, ditandai cepat marah, teriak-teriak dan takut berlebihan.

3. Penyebab Anxiety

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi munculnya rasa kecemasan (*Anxiety*) pada seseorang, yaitu;¹²

a. Faktor lingkungan

Pengaruh yang paling signifikan datang dari lingkungannya. Dalam hal bagaimana seseorang berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. karena lingkungan mencakup banyak orang, termasuk teman, keluarga, rekan kerja, tetangga, dan sebagainya. Perasaan tidak aman kemudian akan memicu kecemasan.

b. Tekanan emosi

Ketika seseorang dalam hubungan pribadi tidak dapat menemukan solusi, itu akan menjadi sumber kemarahan dan frustrasi yang besar untuk waktu yang cukup lama.

c. Pengalaman negatif masa lalu

Sesuatu yang buruk yang pernah terjadi di masa lalu dan mungkin terjadi lagi di masa sekarang atau di masa depan yang dikenal sebagai pengalaman negatif. Seseorang mengalami kekhawatiran yang berlebihan sebagai akibatnya.

d. Pikiran irasional

Kecemasan seseorang tidak disebabkan oleh peristiwa aktual yang mereka alami. Sebaliknya, itu disebabkan oleh keyakinan bahwa mereka akan ada di sana dan mengalami kecemasan tersebut.¹³

4. Gejala Anxiety

Adapun gejala kecemasan yang sering dirasakan oleh seseorang, yakni;¹⁴

a. Gejala fisik

Telapak tangan berkeringat, buang air besar tidak stabil, keringat dingin, makan tidak menentu, khawatir, sakit kepala, dan gejala lainnya adalah efek dari gejala fisik.

¹² Wihartati Wening, *Modul Psikologi Abnormal*, (Semarang: 2011), hal. 66

¹³ Adler dan Rodman, *Psychological Testing. Sixth Edition*, (New York: Memillan Publishing Company, 1991), Inc.

¹⁴ Prasetyono, Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: ORYZA, 2007), hal. 45

b. Gejala psikologi

Gejala psikologis terkait kecemasan biasanya meliputi kesulitan berkonsentrasi, kurang percaya diri, kecemasan, dan keinginan untuk melarikan diri dari kenyataan yang sedang dijalani.

DISKUSI

Berdasarkan landasan religius, pelayanan konseling diarahkan pada tujuan pemuliaan kemuliaan manusia. Dalam arti peranan agama terarah pada upaya peneguhan keimanan dan ketakwaan pada diri klien melalui penghormatan yang tinggi terhadap agama klien. Keimanan kepada Tuhan adalah salah satu kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup. Keimanan dikatakan sebagai obat mujarab dan *a'zham* bagi gangguan kecemasan, karena iman memenuhi kehidupan jiwa manusia dengan nilai-nilai yang positif dan mulia serta amat membantu manusia untuk merasakan kebahagiaan dalam hidup. Keimanan seseorang harus ditumbuhkan dan dikembangkan hingga menjadi kuat dan tidak mudah goyah. Mengingat Allah dalam segala aktifitas manusia merupakan salah satu jalan untuk menambah keimanan manusia, karena dengan selalu mengingat Allah, manusia akan merasakan kehadiran Allah dalam setiap gerak-gerik perbuatannya. Dalam Islam, mengingat Allah dikenal dengan sebutan dzikir. Dzikir dapat berupa dzikir pikiran, hati, lisan atau perbuatan.

Dzikir dapat digunakan sebagai intervensi terapi untuk kecemasan. Karena secara psikologis, menghargai kehadiran Allah akan dihasilkan dari mengingat Allah dalam alam kesadaran. Selain itu, jika dzikrullah dilakukan dengan rendah hati dan dengan suara yang lembut, maka akan memberikan efek menenangkan dan merilekskan. Hal ini terungkap melalui firman Allah dalam surat Ar-Ra'd (13):28 yang berbunyi:¹⁵

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah, hati menjadi tenteram".

¹⁵ <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43>

Banyak orang mengetahui bahwa dzikir adalah pengobatan untuk segala penyakit rohani dari penjelasan ayat di atas. Meskipun ayat tersebut mengatakan bahwa dzikir hanya untuk menenangkan hati, namun banyak penyakit jiwa justru datang dari hati yang tidak tenang. Dzikir dalam hal ini dapat menenangkan keterkejutan dan penat pikiran seseorang sekaligus menenangkan hati dan jiwanya.

Kegelisahan yang biasanya dialami seseorang ketika ia lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya hidup tanpa dukungan dan bantuan dapat dikurangi melalui latihan mengingat Allah dalam artian merasa aman dan tenteram dalam jiwanya. Ada beberapa dampak positif yang diberikan oleh dzikir, diantaranya:¹⁶

1. Menghilangkan kekuatan setan dan menghancurkannya.
2. Menambah kasih sayang Allah SWT.
3. Mempermudah dalam mencari rezeki.
4. Membuat kepribadian yang terhormat dan mengesankan.
5. Memberikan jalan untuk dekat dengan Allah.
6. Memulihkan dan menghidupkan hati.
7. Menghilangkan kesalahan dan kekhilafan.
8. Menghilangkan sifat kepura-puraan atau munafik.
9. Obat bagi seluruh macam penyakit.
10. Menghilangkan rasa cemas dan takut yang bersemayam dihati.

Dzikir dianggap sebagai salah satu strategi yang sering digunakan oleh penderita kecemasan. Penyebab mendasar dari kecemasan adalah ketakutan akan hal-hal yang belum terjadi. Kecemasan biasanya muncul saat kita berada dalam situasi yang menurut kita buruk dan dipandang sebagai ancaman bagi kita saat kita tidak tahu bagaimana menanganinya. Karena kecemasan dianggap sebagai penyebab utama berbagai gangguan mental, perspektif psikologis tentang masalah kecemasan sangat beragam. Metode dzikir sangat baik untuk penderita kecemasan karena akan mengembangkan semua aspek wacana dan bidang psikoterapi Islam.

Langkah-langkah teknik konseling spiritual melalui terapi dzikir untuk mengatasi anxiety

¹⁶ Rofiqoh Tamama, *Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy*. Jurnal KOPASTA, 3(2), 2016

Terapi dzikir berbasis agama merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam proses konseling untuk membantu klien mengatasi masalah atau gangguannya. Dzikir yang diamalkan dengan penghayatan yang tulus akan mempengaruhi kondisi tubuh yang sehat dan rasa tenang. Mengenai langkah-langkah terapi dzikir yang dapat diikuti klien dengan gangguan kecemasan, yaitu sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi masalah yang dialami klien

Langkah pertama untuk membantu klien dalam mengatasi kecemasan mereka adalah identifikasi. Identifikasi ini terjadi pada tahap penyampaian, yang dilanjutkan dengan tahap eksplorasi dan interpretasi dari proses konseling. Setelah tahap penyampaian yang bertujuan untuk mengedukasi klien tentang konseling, dilakukan tahap eksplorasi untuk menyelidiki masalah klien. Pernyataan klien dan informasi lain yang perlu dipahami menjadi dasar tujuan asesmen.

Pengalaman klien selama proses pengembangan menentukan ruang lingkup tujuan ini. Konselor menginterpretasikan pesan-pesan klien selama fase interpretasi, yang mengikuti fase eksplorasi. Diagnosis dan prognosis sangat bermanfaat dalam interpretasi ini. Dengan melihat gejala suatu kelainan atau dengan melihat hal-hal yang dianggap salah, diagnosis ditegakkan. Prognosis, di sisi lain, adalah penentuan bantuan yang dapat diberikan kepada klien untuk membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi.

2. Penentuan terapi dzikir

Setelah proses identifikasi selesai, ditentukan terapi yang dapat membantu klien dalam mengatasi kecemasannya. Bantuan yang diberikan adalah metodologi yang ketat dengan menggunakan pengobatan dzikir. Bantuan ini dapat datang dalam bentuk meningkatkan daya tahan atau mengurangi tekanan mental yang dialami klien. Tahap pembinaan yang secara langsung mengacu pada penyelesaian masalah dan pengembangan diri klien, dimana terapi dzikir ini ditentukan dalam proses konseling. Secara individu atau kelompok, terapi Dzikir dapat digunakan untuk membantu klien yang mengalami kecemasan. Berikut bacaan dzikir yang bisa dilakukan untuk mengatasi kegelisahan: *Asmaul Husna, Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil, dan Istigfar*

3. Tahapan terapi dzikir

Terapi dzikir yang diterapkan terhadap klien yang menderita kecemasan terbagi menjadi dua tahapan, yakni tahapan umum dan tahapan khusus.

a. Tahapan Umum

Tahapan umum merupakan tahapan yang selalu dilakukan dalam proses penyelenggaraan konseling, adapun tahapan umum yang dilakukan berupa:

- 1) Menginformasikan klien tentang siklus hidup. Klien perlu menyadari bahwa kesuksesan dan kegagalan berfungsi sebagai jalur kehidupan alternatif.
- 2) Klien harus selalu mengingat qadar dan takdirnya yang telah digariskan Allah kepadanya, dan harus diarahkan untuk mengenali dirinya sebagai pribadi yang dinamis yang selalu ingin maju.
- 3) Meningkatkan motivasi yang mulia Motivasi klien juga harus baik agar Allah ridha dan menerima segala yang dilakukannya. Akibatnya, klien selalu dinasihati bahwa segala sesuatu yang mereka lakukan harus dimotivasi oleh motif yang murni (melakukan sesuatu semata-mata untuk Tuhan).
- 4) Menumbuhkan jiwa syukur dan sabar. Dalam hal ini, klien harus sabar dan bersyukur ketika dihadapkan pada kesulitan atau cobaan. Ketika dia mengalami kesenangan, semuanya dikembalikan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 5) Memberikan pemahaman kepada klien untuk terus membantu meningkatkan korespondensi dengan Tuhan dengan dzikir dan pengembangan lebih lanjut pergaulan dengan individu lainnya. Dzikir di sini bisa dilakukan melalui bentuk ibadah lain seperti shalat, puasa, zakat, dan amalan serupa lainnya.

b. Tahapan Khusus

Penerapan dzikir pada tahapan khusus dilakukan melalui dua cara, yaitu *dzikir bi al-jama'ah* dan *dzikir bi al-nafs*.

1) *Dzikir bi al- jama'ah*

Dzikir yang dilakukan secara kolektif atau berkelompok dikenal dengan *dzikir bi al-jama'ah*. Dzikir bi al-jama'ah diadakan untuk membantu klien dalam mengatasi tantangan. Klien dalam hal ini adalah sekelompok orang yang semuanya menderita kecemasan.

2) *Dzikir bi al- nafs*

Dzikir bi al-nafs adalah jenis dzikir yang dilakukan secara individual oleh klien yang mengalami masalah kecemasan dalam pikiran dan perasaannya yang menghalangi mereka. Satu-satunya perbedaan antara *dzikir bi al-nafs* dan *dzikir bi aljama'ah* adalah jumlah waktu yang digunakan untuk terapi, yang secara teknis hampir sama. *Dzikir bi al-nafs* memiliki lebih banyak waktu. dalam arti bahwa waktu yang dialokasikan untuk masalah klien selama proses konseling jauh lebih singkat daripada waktu yang dialokasikan untuk kelompok.

Adapun langkah-langkah penerapan dzikir pada tahapan khusus yang dilakukan melalui *dzikir bi al-jama'ah* dan *dzikir bi al-nafs*. seperti:

- a) Diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridho, cinta dan ma'rifatnya.
- b) Dilakukan dalam keadaan memiliki wudhu. Karena wudhu menyiratkan penyucian diri dari hadast sebagaimana dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah shalat.
- c) Melakukan shalat sunah 2 rakaat secara berjamaah dan ini tidak menjadi kewajiban.
- d) Selanjutnya, Konselor memulai terapi dengan membentuk lingkaran seperti halnya kelompok, dan Konselor bertindak sebagai pembimbing yang akan memberikan terapi terhadap klien.
- e) Kemudian klien diminta mengungkapkan semua permasalahan yang mengganggu pikiran

dan perasaannya, dalam pandangan tasawuf dikenal dengan istilah *takhalli*, di mana hal ini dilakukan dalam rangka penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral.

- f) Setelah klien mengungkapkan semua apa yang dipikirkan dan dirasakan, selanjutnya memulai dzikir sebagai terapi dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang mengganggu, dzikir ini dimulai dengan bacaan *istighfar* dan dilakukan dengan kesadaran dalam rangka menghapus memori di masa lalu yang mengotori jiwa.
- g) Dilanjutkan dengan membaca shalawat dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian berdzikir mengingat Allah dengan berbagai bacaan seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tahlil*.
- h) Setelah mengucapkan beberapa bacaan di atas selesai, pelaksanaan terapi dzikir diakhiri dengan memanjatkan beberapa doa dengan tujuan terapi yang dilakukan mendapat berkah dan klien terbebas dari masalah yang dialaminya.
- i) Setelah itu, Konselor mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran dan perasaan klien dengan menanyakan kepada klien bagaimana pikiran dan perasaannya saat ini.
- j) Dilanjutkan dengan memberikan pemahaman kepada klien bahwa dzikir dapat diamalkan oleh klien di mana saja dan kapan saja, karena dzikir tidak terbatas baik ruang maupun waktu.

Jelas dari uraian di atas bagaimana terapi dilakukan, bahwa pendekatan psikoreligius melalui terapi dzikir, dapat membantu orang mengatasi berbagai masalah yang mengganggu ketenangan pikiran, perasaan, dan kesehatannya. karena dzikir memiliki kekuatan untuk mendatangkan ketenangan dan kedamaian batin. Seseorang yang sehat jasmani dan rohani merasa tenang, damai, dan tenteram.

KESIMPULAN

Salah satu jenis konseling yang berlandas religius adalah konseling spiritual, yang bertujuan untuk membantu orang atau klien memahami dirinya sendiri dengan cara membantu mereka menetapkan tujuan dan menemukan makna hidup, membentuk nilai-nilai yang menjadi pedoman hidup, dan mencapai potensi diri sepenuhnya berdasarkan agama. Hasilnya, terapi dzikir dapat digunakan untuk melakukan upaya memfungsikan kembali spiritualitas seseorang dan mencapai kondisi mental yang sehat.

Penanaman nilai-nilai tauhidiah pada diri seseorang merupakan tujuan dari terapi dzikir ini. Salah satu alternatif untuk mengatasi kecemasan adalah dzikir sebagai salah satu bentuk terapi. Dzikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah yang biasa dilakukan sehari-hari, namun jika dilakukan dengan benar bisa menjadi terapi yang baik jika dilakukan dengan keikhlasan atau keikhlasan. Kita harus senantiasa selalu terbiasa dengan makna hidup, keikhlasan, dan kualitas dzikir.

DAFTAR PUSTAKA

<https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=1&to=43>

Agung Satria Wijaya,(2016). *Konsep Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Prosiding Seminar Nasional BK. ISBN: 978-602-73537-1 8. Universitas Negeri Padang

Abdullah, *Konseling dan Psikoterapi*,(Surabaya: Jaudar Press, 2017)

Adler dan Rodman, *Psychological Testing. Sixth Edition*, (New York: Memillan Publishing Company, 1991), Inc.

Arifin Ilham.(2007). *Panduan Zikir dan Doa*. Penerbit Intuisi Pres: Depok.

Ensiklopedi Islam 5, (2001). Penerbit PT. Itisar Mandiri Abadi : Jakarta.

Gail W Stuart, *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: EGC, 2007),

Hayu A'la Aslami, *Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Imam Al-Ghazali, Skripsi*, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Salatiga, 2016

Muhammad Hafidz Ridho, "Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza", *Jurnal Studi Insania* vol, 6 no 1, 2018

Nevid, Jeffery dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2005)

Prasetyono, Dwi Sunar, *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: ORYZA, 2007)

Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988)

Rofiqoh Tamama, *Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy*. Jurnal KOPASTA, 3(2), 2016

Wihartati Wening, *Modul Psikologi Abnormal*, (Semarang: 2011),