

**DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL
(Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Theologi
Islam (S.Th.I) Dalam Ilmu Ushuluddin**

Oleh

WARNI

NIM : 931030039

Jurusan Tafsir Hadits

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1438 H / 2017 M**

**DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL
(Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Theologi
Islam (S.Th.I) Dalam Ilmu Ushuluddin**

Oleh

WARNI

NIM : 931030039

Jurusan Tafsir Hadits

Pembimbing I : Dr. H. Abdul Malik Ghazali, MA.

Pembimbing II : H. Mahmuddin Bunyamin, Lc. MA.

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1438 H / 2017 M**



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN
JURUSAN TAFSIR HADITS**

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)

Nama Mahasiswa : Warni

NPM : 931030039

Jurusan : Tafsir Hadits

Fakultas : Ushuluddin

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam siding Munaqasyah Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Abdul Malik Ghazali, MA.
NIP. 197005202001121003

H. Mahmuddin Bunyamin, Lc.,MA
NIP. 196803012000031002

Ketua Jurusan,

Drs. Ahmad Bastari, M.A
NIP. 196110131990011001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN
JURUSAN TAFSIR HADITS**

Alamat : Jl. Endro Suratmin, Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Al Quran Surat Ar-Ra’du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)”, disusun oleh Warni, NPM 931030039, Jurusan Tafsir Hadits, telah di ujikan dalam siding Munaqasyah Fakultas Ushuluddin pada hari hari Rabu tanggal 22 Pebruari 2017.

TIM DEWAN PENGUJI :

Ketua : Dr. Himyari Yusuf, M. Hum.

Sekretaris : Muslimin, MA.

Penguji I : Dr. H. Bukhori Abdul Shomad, MA.

Penguji II : Dr. H. Abdul Malik Ghazali, MA.

DEKAN,

Dr. H. Arsyad Soby Kesuma, Lc, M.Ag

NIP. 1958082319930310001

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا 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 mengingat Allah, hati menjadi tenteram”. (Q.S. al-Ra’d: 28)¹



PERSEMBAHAN

¹Kementerian Agama RI., *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Surabaya , Pustaka Agung Harapan, 2011), h. 440.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Ayahanda Paidin dan Ibunda Tukinah tersayang
2. 2. Keluargaku : isteriku Jannatin sang penyejuk hatiku dan anak-anak-anakku : Rizkia Nurkholishoh, Tasya Nur Arifah, Tazkia Nur Fitriani dan Lulu Nur Salsabila Khairunnisa sang pejuang-pejuangku dan seluruh keluarga besarku yang tersayang
3. Guru-guruku (semoga Allah selalu memuliakan kalian semua) di lingkungan Kampus IAIN Raden Intan Lampung, Pondok Pesantren, Majelis Zikir, majlis taklim, masjid, musholla dan ditengah masyarakat
4. Almamater dan teman-teman mahasiswa IAIN Raden Intan Lampung, khususnya Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadits



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan dilahirkan di Rama Indra Kota Metro Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 16 April 1966, anak ketiga dari empat bersaudara, dari pasangan Bapak Paidin dan Ibu Tuginah yang kini ibu masih hidup sedang Bapak telah meninggal dunia.

Jenjang pendidikan pertama adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Rama Indra Seputih Raman tamat pada tahun 1980, kemudian penulis melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Seputih Raman Kabupaten Lampung Tengah tamat pada tahun 1983, setelah itu penulis melanjutkan studi ke Sekolah Mengah Atas (SPG) PGRI Metro Lampung Tengah selesai pada tahun 1986, dan pada tahun 2009 penulis mendaftar kuliah melalui organisasi Islam Persatuan Guru Ngaji Indonesia (PGNI) Provinsi Lampung di IAIN Raden Intan Lampung di Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin.

Pengalaman organisasi penulis pernah menjadi anggota dari Majelis Thariqat Qadriyah Naqshabandiyah di Margajaya Sukadamai Kibang ada tahun 1992, Ketua Masjid Al Arkham di Kelurahan Gunung sari (2000-2020) dan Pengurus Persatuan Guru Ngaji Indonesia (PGNI) Kec. Tanjung Karang Pusat (2009-2012) dan pernah menjabat Petugas pada Kantor urusan Agama (KUA) Kecamatan Tanjungkarang Pusat sebagai Pembantu Pegawai Pencatat Nikah (P3N) Kelurahan Gunung sari Kec. Enggal (2008-2016)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan taufik, hidayah dan nikmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari alam kebodohan menuju alam ilmu pengetahuan. Dalam Penulisan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Mukri, M.Ag., selaku Rektor IAIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. H. Arsyad Soby Kesuma, Lc., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung
3. Bapak Dr. H. Abdul Malik Ghazali, M.A, selaku Pembimbing I dan Bapak H. Mahmuddin Bunyamin, Lc.,MA selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
4. Para Dosen Fakultas Ushuluddin IAIN raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama perkuliahan di Fakultas Ushuluddin, khususnya Jurusan Tafsir Hadis.
5. Para karyawan dan Tenaga Administrasi Fakultas Ushuluddin IAIN Raden Intan Lampung.

6. Kepala Perpustakaan IAIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin atas diperkenankannya penulis membaca dan meminjam literature yang dibutuhkan.
7. Semua pihak yang turut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikian semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan pengetahuan bagi penulis sendiri dan umumnya bagi yang membacanya.

Bandar Lampung, Maret 2017
Penulis,

Warni



ABSTRAK

ZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Tafsir Hamka atas ayat 28 surat Ar-Ra'du)

Oleh

Warni

Dzikir yang telah menjadi bagian dari kebutuhan manusia dalam kehidupan modern sekarang ini diharapkan mampu menjadi solusi untuk menyelesaikan berbagai persoalan kesehatan mental/ gangguan mental. Hamka sebagai salah satu mufassir banyak menuangkan ide-idenya dalam menafsirkan surat Ar Ra'du ayat 28 tentang dzikir dan kesehatan mental dalam kitab tafsirnya Al Azhar. Mengetahui pandangan Hamka tentang hubungan dzikir dan kesehatan mental menjadi keharusan untuk dilakukan.

Rumusan masalah “Bagaimana pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28? dan Bagaimana implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern?. Tujuan dari penelitian ini untuk pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28 dan untuk mengetahui implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat ‘*Deskriptif*’ dan menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data dengan cara menggali langsung dari literatur dan dokumen sebagai data primernya berasal dari sumber aslinya berupa *tafsir Al-Azhar* dan sebagai data skunder adalah buku-buku penunjang, majalah, surat kabar atau arsip yang berkaitan dengan tema penelitian.

Kesimpulan penelitian adalah *Pertama* : Dalam menafsirkan surat Ar Ra'du ayat 28, Hamka berpandangan bahwa adanya keterkaitan atau hubungan yang erat antara keimanan dengan zikir dan hubungan zikir dengan kesehatan mental. Dzikir jika diartikan menyebut maka peranan lisan lebih dominan, tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa yang lebih dominan. Oleh karena itu perpaduan antara dzikir dan pikir akan menimbulkan ketenangan hati dan jiwa dan menghindari segala kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang yang mencerminkan adanya kesehatan mental. *Kedua* : Wacana modernitas dengan berbagai problematika yang timbul dewasa ini seperti stress, depresi, diorientasi, frustasi dan lainnya memerlukan solusi alternatif. Salah satunya adalah dengan dzikir, karena dzikir sebagai salah satu obat alternatif untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan di era modern ini dan akan menciptakan pentingnya kebersamaan, kerukunan, toleransi, sosial, keselarasan hidup, silaturahmi, dan lain sebagainya.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penjelasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	4
C. Latar Belakang Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Metode Penelitian	10
BAB II DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL	
A. Dzikir	
1. Pengertian Dzikir	15
2. Bentuk-bentuk Dzikir	19
3. Manfaat Dzikir.....	23
B. Kesehatan Mental	
1. Pengertian Kesehatan Mental	26
2. Ciri-ciri Kesehatan Mental	28
3. Teori-teori Kesehatan Mental	31
4. Macam-macam Gangguan Jiwa.....	33
5. Hubungan Kesehatan Mental dengan Gangguan Jiwa	39
6. Faktor Penyebab Gangguan Mental.....	43

BAB III HAMKA DAN TAFSIR AL AZHAR

A. Biografi Hamka	
1. Riwayat Hidup	50
2. Karya-karyanya.....	57
B. Tafsir Al Azhar	
1. Riwayat Penulisan.....	59
2. Bentuk, Metode dan Corak Penafsiran.....	61
3. Ayat-ayat tentang Dzikir dan Kesehatan Mental	66

BAB IV ANALISIS DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL AZHAR

A. Pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang Dzikir dan Kesehatan Mental dalam Surat Ar Ra'du Ayat 28	71
B. Implementasi Dzikir untuk Kesehatan Mental dalam Kehidupan Modern	78

BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan.....	84
B. Penutup.....	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan pembahasan dalam penulisan ini, terlebih dahulu akan dijelaskan penegasan judul dengan memberikan pengertian makna sehingga dapat menghindari terjadinya perbedaan persepsi atau kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini. Judul skripsi ini adalah "Dzikir dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar). Adapun penjelasan dari judul tersebut di atas adalah :

Dzikir dalam kamus *Al-Mu''jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim* mengandung bermacam arti diantaranya "ilmu, ingat dan ingat dengan hati dan lisan".¹

Pendapat lain menyatakan bahwa dzikir (ذكّر) artinya "mengingat, lawan kata dDzikir adalah *ghaflah* (lupa)".² Ingat yang dimaksud adalah mengingat Allah dalam hati, diikrarkan pula ingatan itu dengan ucapan lidah dengan penuh kesadaran.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diperjelas bahwa dzikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah.

¹Muhammad Fu'ad abd Al Baqiy, *Al-Mu''jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim*, (Bairut: Dar al Fikr, 1996), h. 270

²Muhammad Hasbi Ash-Shidiqy, *Pedoman Zikir dan Doa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), h. 51.

Kesehatan mental (*mental hygiene* atau *mental health*) adalah “terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin”.³

Pendapat lain menyatakan bahwa “terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa. Definisi ini seorang dikatakan bermental sehat bila terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa”.⁴

Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya

Al Quran surat Ar Ra'du Ayat 28 adalah bagian dari salah satu surat dalam Al Quran yang menempati surat ke 13 tergolong surat Makiyah yang berisi tentang himbauan untuk memperbanyak dzikir kepada Allah agar hati menjadi tenang.⁵

Tafsir Al Azhar adalah tafsir karya Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah atau Hamka. Penamaan tafsir Al-Azhar tentu memiliki tujuan dan harapan. Apabila dilihat dari segi arti kata الأزهار /al-Azhar berarti bunga. bercahaya, terang dan elok,

³Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 2003), cet. keenam, h. 9

⁴Jayadi Umar Shaleh, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 174

⁵Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penerjemah Al Quran, 2005), h. 412

yaitu memberi keindahan dan penerangan bagi mereka yang berada pada kekurangan dan kegelapan. Dengan memilih nama ini dapat diduga bahwa Buya Hamka berharap tafsir yang ditulisnya dapat mengungkap keindahan dan keharuman kitab Allah Al-Quran dan memberi petunjuk yang menerangi hidup manusia sebagaimana ia telah menjadikan pusat kajian dakwahnya dan penulisan tafsirnya adalah juga di masjid Al-azhar Jakarta.⁶

Hamka atau Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah merupakan salah seorang tokoh, ulama kharismatik dan penulis yang produktif yang menulis berbagai karya ilmiah baik yang berupa artikel dalam majalah maupun yang berbentuk buku, dimana pemikiran-pemikiannya banyak menjadi rujukan dalam memecahkan permasalahan-permasalahan baik yang terkait masalah sosial, politik, agama, pendidikan maupun kebudayaan.⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa yang dimaksud dengan judul ini adalah sebuah penelitian untuk mengungkap dan mengkaji secara mendalam mengenai dzikir dan kesehatan mental Al Quran surat Ar-Ra'du ayat 28 menurut Hamka dalam Tafsir Al Azhar.

⁶Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al Azhar*, (Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005), edisi revisi ke-iv, h. 53

⁷Tim IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: Djambatan, 1992), h. 294

B. Alasan Memilih Judul

Adapun yang menjadi alasan penulis memilih judul tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Masalah dzikir dan kesehatan mental mendapat perhatian yang serius oleh Allah SWT lewat firman-firman-Nya diantaranya terdapat dalam surat Ar Ra'du ayat 28. Ayat tersebut mendapat perhatian luar biasa dari para mufassir sehingga menimbulkan interpretasi yang berbeda-beda dikalangan para mufassir. Menjadi dan mendalami pandangan para mufasir tentang dzikir dan kesehatan jiwa dalam surat Ar Ra'du ayat 28 tersebut menjadi suatu keharusan dan sangat urgen untuk dilakkukan.
2. Hamka sebagai salah satu mufassir banyak menuangkan ide-idenya dalam menafsirkan surat Ar Ra'du ayat 28 tentang dzikir dan kesehatan mental dalam kitab tafsirnya Al Azhar. Untuk itulah penulis tertarik untuk mengetahui secara mendalam tentang pemikiran-pemikiran tersebut dalam penulisan ilmiah.

C. Latar Belakang Masalah

Berdzikir dengan mengingat atau menyebut Allah (*dzikrullah*) adalah merupakan amalan yang diperintahkan dalam dua pedoman hidup umat Islam Al-Qur'an dan Hadits, sehingga berdzikir menjadi aktifitas rutin yang melekat kuat dalam praktek ibadah harian umat Islam.

Kedudukan dzikir memiliki hubungan yang kuat dengan keimanan. Orang mukmin yang benar beriman kepada Allah dan menginginkan perolehan

kesempurnaan imannya, maka tidaklah dia akan melupakan dan melengahkan dzikir, dia tidak mau lalai atau dilalaikan oleh sesuatu dari berdzikir tersebut”.⁸ Dalam Al-Quran surat al-Ahzab ayat 41-42 Allah SWT berfirman :

بِأَيِّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبَّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

*Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah (berdzikirlah) kepada Allah dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang” (QS. al-Ahzab : 41-42)*⁹

Allah SWT dalam ayat tersebut memerintahkan kita secara tegas untuk senantiasa berzikir, menyebut Allah dan mengingat-Nya serta menegaskan bahwa dzikir itu suatu rangka dari rangkaian keimanan. Ini menunjukkan bahwa seorang mukmin yang benar ia akan selalu menyebut Allah dan mengingat-Nya sebagaimana seorang pecinta senantiasa teringat dan terkenang akan yang dicintainya.

Dzikir disamping makna mengingat atau menyebut (nama) Allah, juga bentuk pengungkapan rasa syukur kepada Allah SWT. Dzikir tersebut akan memenuhi timbangan amal kebaikan pada hari Kiamat, hingga amalan kebajikannya lebih berat daripada keburukan yang telah dilakukan. Dengan begitu, ia menjadi orang yang selamat dan dekat dengan Allah SWT. Berdzikir harus dilakukan dengan adab-adab dan etika yang telah diperintahkan Allah SWT dan Rasulullah SAW. Berdzikir harus dilakukan dengan khusyu’ dan penuh penghayatan, agar memberikan pengaruh

⁸Muhammad Hasbi Ash-Shiddiqy, *Op. Cit.*, h. 34.

⁹Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, h. 720.

positif kepada orang yang melakukannya. Sehingga hati menjadi tenang dan akhlak menjadi baik, sebagaimana firman Allah SWT yaitu :

الَّذِينَ ءَامَنُوا 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 mengingat Allah, hati menjadi tenteram” (QS. al-Ra’du: 28).¹⁰

Berdzikir memiliki tujuan yang amat penting dalam perjalanan ‘pencerahan spritual’ dan kehidupan seorang muslim yaitu : mendidik jiwa, hati dan pikiran menjadi suci dan bersih, menjaga kedekatan hubungan langsung dan mengingat Allah SWT, menumbuhkan ma’rifat (kesadaran spritual yang kuat) sehingga ilmu ini akan menjaga seseorang dari peruatan maksiat, buruk dan tercela.

Disamping multi manfaat dan efek pengaruh positif dzikir amat urgen sebagaimana tersebut, keberadaan dzikirpun dirasakan kebutuhan manusia kepadanya dalam kehidupan di era modern. Dzikir disamping menjadi media membangun komunikasi vertikal ketuhanan kepada Allah SWT juga menjadi media membangun kondisi ketenangan jiwa dan kesehatan mental bagi pelaku dan pengamal dzikir tersebut.

Kesehatan merupakan salah satu perhatian utama umat manusia. Semua manusia berharap sehat jasmani dan rohani sepanjang hayatnya, meskipun hal itu tidak akan pernah terjadi. Karena setiap makhluk pasti mengalami gangguan

¹⁰*Ibid.*, h. 440-441

kesehatan, bahkan suatu saat kematian. Gangguan kesehatan dapat berhubungan dengan organ-organ tubuh, biasanya disebut dengan penyakit. Gangguan kesehatan itu dapat pula berhubungan dengan kejiwaan yang dikenal dengan gangguan kesehatan mental (*mental disease* atau *mental disorder*).

Kesehatan mental secara umum didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensi dirinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara normal, dapat berkarya secara produktif, dan mampu berbagi dengan orang lain dalam komunitasnya. Persoalan kesehatan mental telah membuka mata banyak orang setelah munculnya berbagai gangguan mental di berbagai lapisan masyarakat di dunia. Gangguan itu mulai dari hal-hal sederhana ; stress lalu menjadi depresi, diorientasi, sampai pada gangguan mental berat yang berakibat pada bunuh diri karena frustrasi.

Zakiah Darajat berpendapat bahwa kehilangan ketenteraman batin itu disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri, kondisi kegagalan, tekanan perasaan, baik yang terjadi di rumah tangga, tempat kerja ataupun di tengah masyarakat. Maka sebagai upaya solusinya Zakiah Darajat mengutip firman Allah ayat 28 dalam surat ar-Ra'd dan menyatakan bahwa Dzikir itu bisa membentuk hati manusia mencapai ketenteraman.¹¹

Hamka dalam tafsir *Al-Azhar* ketika memahami dan mengkaji ayat 28 surat ar-Ra'du terkait dzikir dan kesehatan mental, lebih jelas menerangkan adanya keterkaitan atau hubungan yang erat antara keimanan dengan dzikir dan hubungan

¹¹Zakiah Daradjat, *Op. Cit.*, h. 114.

dzikir dengan kesehatan mental. Bahwa keimanan adalah penyebab senantiasa mengingat Allah atau zikir. Dengan keimanan menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan hanya dengan mengingat kepada Tuhan (zikrullah) menimbulkan ketenteraman hati, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan dan perasaan duka cita. Ketenteraman hati (**تطمين القلوب**) adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Keragu-raguan dan kegelisahan adalah pangkal segala penyakit.¹²

Mengingat pentingnya dzikir atau zikrullah dan kesehatan mental dalam *Islam* dan besarnya perhatian umat Islam kepadanya sehingga bermunculan dan berkembang di tengah masyarakat berbagai majlis taklim, majelis dzikir dan thariqat, hal inilah yang mendorong penulis ingin mengetahui lebih jauh bagaimana kedudukan dzikir dan kesehatan mental studi tafsir ayat 28 surat ar-Ra'du dalam pandangan Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, guna menjaga kesucian tujuan dzikir atau mengungkap manfaat dan hubungannya dengan kesehatan mental dalam menuju keridhoan Allah SWT dan keselamatan di dunia dan akhirat.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengkaji dan mengungkap secara lebih jauh tentang hal-hal yang melatarbelakangi pemikiran antara Hamka mengenai dzikir dan kesehatan mental Al Quran surat Ar-Ra'du ayat 28 menurut Hamka dalam Tafsir Al Azhar.

¹²Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz XIII-XIV, h. 91-93.

D. Rumusan Masalah

Agar pembahasan dapat dilaksanakan secara komprehensif dan mendalam, fokus masalah tersebut perlu disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dari latar belakang masalah diatas maka fokus masalah yang telah ditentukan batasannya dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28?.
2. Bagaimana implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern?.

E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pandangan Hamka dalam Tafsir Al Azhar tentang dzikir dan kesehatan mental dalam Al-Qur'an surat Ar Ra'du ayat 28.
- b. Untuk mengetahui implementasi dzikir untuk kesehatan mental dalam kehidupan modern.

2. Manfaat Penelitian

- a. Sebagai wahana untuk menambah hasanah ilmu pengetahuan khususnya kaum muslimin yang berkaitan dengan dzikir dan kesehatan mental menurut Hamka dalam tafsir Al-Azhar dalam surat ar-Ra'du ayat 28.
- b. Hasil pembahasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran yang positif dalam memahami dzikir dan kesehatan mental serta relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian sangat penting dalam suatu penelitian. Karena metode sebagaimana yang dinyatakan oleh Koentjaraningrat adalah "sebuah rumusan yang terdiri dari sejumlah langkah yang dirangkaikan dalam urutan-urutan tertentu".¹⁴ Adapun langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Apabila dilihat dari jenisnya, penelitian ini termasuk dalam penelitian pustaka (*library research*), yaitu "penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data atau informasi dengan bantuan macam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, misalnya buku, majalah, naskah, majalah, kisah, dokumen dan lain".¹⁵

¹⁴Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2005), cet. Ke V, h. 7.

¹⁵Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), cetakan ketiga, h. 33.

Berkenaan dengan penelitian ini penulis melakukan penelitian terhadap kitab tafsir yang dikarang oleh Hamka yaitu Tafsir Al Azhar yang membahas tentang dzikir dan kesehatan mental dalam surat Ar Ra'du ayat 28.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yakni "suatu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secermat mungkin mengenai suatu yang menjadi objek, gejala atau kelompok tertentu".¹⁶

Dalam hal ini penulis ingin menggambarkan apa adanya mengenai pandangan Hamka tentang dzikir dan kesehatan mental dalam surat Ar Ra'du ayat 28 dalam kita tafsirnya Al Azhar.

2. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

Data primer yaitu "suatu data yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya".¹⁷

Kaitannya dengan penelitian ini adalah upaya mencari data dari kitab tafsir yang ditulis oleh Hamka yaitu Tafsir Al Azhar yang didalamnya membahas tentang dzikir dan kesehatan mental dalam surat Ar Ra'du ayat 28.

b. Data skunder

¹⁶Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bhineka Cipta, 2007), cet ketujuh, h. 105.

¹⁷Louis Gootshalk, *Understanding History a Primer Of Historical Method*, (Jakarta: UI Press, 1985), Penerjemah : Nugroho Noto Susanto, h. 32.

Data Sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dengan yang aslinya.¹⁸

Kaitannya dengan penelitian ini adalah upaya mencari data dari buku-buku, majalah, catatan, dokumen dan lain-lain yang berkenaan dengan judul yang dibahas.

3. Metode Analisis Data

Menurut Nasution, analisa data adalah "proses menyusun, mengkategorikan data, mencari pola atau tema dengan maksud untuk memahami maknanya".¹⁹ Dalam penelitian kualitatif ada banyak analisis data yang dapat digunakan. Namun demikian, semua analisis data penelitian kualitatif biasanya mendasarkan bahwa analisis data dilakukan sepanjang penelitian. Dengan kata lain, kegiatannya dilakukan bersamaan dengan proses pelaksanaan pengumpulan data".²⁰

Apabila semua data telah terkumpul, tahap selanjutnya adalah mengolah data melalui proses editing, yaitu melakukan pengecekan terhadap data-data atau bahan-bahan yang telah diperoleh untuk mengetahui apakah catatan itu cukup baik dan dapat segera disiapkan untuk keperluan proses berikutnya.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisa dengan menggunakan bentuk-bentuk metode analisa data sebagai berikut :

a. Metode *Content Analisis* (Analisis Isi)

¹⁸*Ibid.*, h 95.

¹⁹S. Nasution, *Metodologi Penelitian Dasar*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2004), edisi revisi ketiga, h. 72.

²⁰H.B. Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002), h. 35-36.

Metode *content analysis* yaitu “metode yang dipergunakan untuk mengecek keaslian dan keotentikan suatu data”.²¹

Metode ini merupakan alat pengecek atau analisis terhadap keaslian suatu data, hubungannya dengan penelitian ini adalah untuk mengecek kembali keaslian data tentang pemikiran Hamka dalam menafsirkan surat Ar Ra’du ayat 28 tentang dzikir dan kesehatan mental.

b. Metode *Comperatif* (Perbandingan)

Metode *comperatif* atau perbandingan yaitu “suatu cara membandingkan data yang diperoleh dari perpustakaan yang merupakan data kualitatif tentang pendapat para ahli tafsir dan hukum satu dengan yang lainnya untuk menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan terhadap suatu ide”.²²

Langkah yang ditempuh adalah dengan membandingkan pandangan Hamka dan dengan pandangan lain tentang dzikir dan kesehatan mental dalam surat Ar Ra’du ayat 28 dengan tujuan untuk menambah wawasan dan pemahaman yang lebih komprehensif.

c. Metode Induktif

Metode Induktif yaitu “suatu metode pemikiran dengan menarik kesimpulan dari yang hal-hal atau gejala bersifat khusus ditarik kesimpulan yang bersifat umum”.²³

²¹Anton Baker dan Ahmad Charis, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), edisi revisi, h. 145.

²²Suharsimi Arikunto, *Op. Cit.*, h. 197.

²³Sutrisno Hadi, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), cet. ke-v, h. 36.

Metode ini digunakan dalam membuat sebuah kesimpulan tentang batasan mengenai dzikir dan kesehatan mental dalam surat Ar Ra'du ayat 28 menurut Hamka secara khusus kemudian diambil unsur-unsur kesamaannya untuk mendapatkan penafsiran para ahli secara umum.



BAB II

DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL

A. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.¹ Menurut dzikir berasal dari kata dzakara yang berarti mengingat, mengisi atau menuangi, artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengisi dan menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci.

Dalam kamus tashawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar menjelaskan dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dzikirpun merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (suluk).²

Secara terminologi dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.³

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran

¹Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h.116

²Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h.36

³Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 187

Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.⁴

Menurut Bastaman dzikir adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan perbuatan seperti tasbih, tahmid, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejahatan.⁵

Menurut Askat, dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal-lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu.⁶ Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.

Aboe Bakar Atjeh dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan pujian dengan

⁴Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 17.

⁵Bastaman Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet III, 2001), h. 158

⁶Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 20020, h. 6.

sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁷

Sementara Alkalabadzi dalam Anshori memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana seorang tokoh Ikhwanul muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir.⁸

Berdasarkan pengertian tadi agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara mahluk dan Khalik saja, tetapi lebih dari itu dzikir Allah bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh al-Ghazali: dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Jadi dzikir Allah bukan sekedar mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.

Ibnu Attaullah Assakandari memberikan pengertian dzikir ialah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Dalam sufisme penyebutan nama Tuhan (dzikir) adalah menggabungkan

⁷Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 19

⁸*Ibid.*, h. 20.

lidah, hati dan pikiran dalam kesatuan yang harmonis untuk mengungkapkan pernyataan laa ilaha illallah.⁹

Imam Nawawi dalam kitab al-Adzkar berpendapat bahwa sesungguhnya keutamaan dzikir tidak terhingga, baik tasbih, tahmid, tahlil, takbir maupun kalimat yang lain, bahkan semua amal dalam rangka taat kepada Allah termasuk aktivitas dzikrullah. Menurut Atha' majelis dzikir adalah majelis yang membahas halal haram, yaitu menerangkan tentang cara jual beli, shalat, puasa, talak dan haji serta masalah-masalah lain yang serupa.¹⁰

Amin Syukur menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk, dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.¹¹

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat dipahami bahwa dzikir adalah aktifitas yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, baik lahir maupun batin, kapan saja, dimana saja dan selalu merasakan kehadiran Allah. Al-Quran merupakan perdoman hidup bagi manusia yang sangat komprehensif, termasuk didalamnya terkandung anjuran-anjuran untuk berdzikir.

⁹Anwar Syaifuddin, *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 245

¹⁰Imam Nawawi, *Menzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 14.

¹¹Amin Syukur, *Dasar-Dasar Strategi Ilmu Dakwah*, (Surabaya: al-Ikhlash, 2006), h. 29.

2. Bentuk-bentuk Dzikir

Dzikir merupakan pengalaman ruhani yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Menurut Muhammad Zaki pada hakekatnya dzikir dibagi menjadi empat macam :¹²

a. Dzikir Qalbiyah

Dzikir Qalbiyah adalah merasakan kehadiran Allah, dalam melakukan apa saja, sehingga hati selalu senang, tanpa ada rasa takut, karena Allah Maha Melihat, tidak ada yang tersembunyi dari pengetahuannya. Dzikir Qalbiyah lazim disebut ihsan, yaitu engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya sekalipun engkau tidak melihat-Nya sesungguhnya Dia melihatmu.

b. Dzikir Aqliyah

Dzikir Aqliyah adalah kemampuan menangkap bahasa Allah dibalik setiap gerak alam semesta, Allah yang menjadi sumber gerak itu. Segala ciptaannya dengan segala proses kejadiannya adalah proses pembelajaran bagi manusia. Segala ciptaannya berupa batu, sungai, gunung, udara, pohon, manusia, hewan dan sebagainya merupakan pena Allah SWT yang mengandung kalam-Nya (sunatullah) yang wajib dibaca.

Pertama kali yang diperintahkan iqra', (membaca), yang wajib dibaca meliputi dua wujud yakni alam semesta (ayat kauniyah) termasuk didalamnya

¹²Muhammad Zaki, *Zikir Itu Nikmat*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h. 199

(manusia) dan Al-Quran (ayat Qauliyah). Dengan kesadaran cara berfikir ini, maka setiap melihat ciptaa-Nya pada saat yang sama terlihat keagungan-Nya.

c. Dzikir Amaliah

Dzikir amaliah, yaitu tujuan yang sangat urgen , setelah hati berdzikir, akan berdzikir, lisan berdzikir, maka akan lahirlah pribadi-pribadi yang suci, pribadi-pribadi berakhlak mulia, dari pribadi-pribadi tersebut akan lahir amal-amal soleh yang di ridhai, sehingga terbentuk masyarakat yang bertaqwa. Sedangkan pembagian dzikir secara garis besar meliputi :

- 1) Dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan hati.
- 2) Dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal sholeh dengan mengingat kebesaran Allah.¹³

Beberapa ahli memberikan penjelasan tentang bentuk-bentuk dzikir yang diterapkan dalam kehidupan tashawuf, para ahli tersebut diantaranya, Sukamto dalam Anshori membagi dzikir kedalam empat jenis yaitu sebagai berikut :

- a. Dzikir membangkitkan daya ingat,
- b. Dzikir kepada hukum-hukum Ilahi.
- c. Dzikir-dzikir mengambil pelajaran atau peringatan.
- d. Dzikir meneliti proses alam.¹⁴

¹³Al-Islam, *Op. Cit.*, h. 88.

¹⁴Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 18

Menurut Amin Syukur banyak bentuk dzikir yang ditentukan dalam ajaran tashawuf, pertama dzikir jahr sesuatu perbuatan mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, yang lebih menampakan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Kedua, dzikir khafi yaitu dzikir yang samar-samar. Dzikir khafi dilakukan secara khusyu' oleh ingatan baik disertai dzikir lisan atau tidak. Ketiga dzikir haqiqi, yaitu dzikir yang sebenarnya, jenis terakhir ini dilakukan oleh seluruh jiwa raga baik lahir maupun batin, kapan saja dimana saja.¹⁵

Amin Syukur disisi yang lain juga menyebutkan bentuk dzikir atau tata cara berdzikir dalam beberapa jenis yaitu :

- a. Dzikir qauli atau jahr, yakni membaca lafal tasbih, tahmid, tahlil, dan sebagainya dengan suara keras. Ucapan lisan untuk membimbing hati agar selalu ingat kepada-Nya. Lisan yang biasa berdzikir maka dengan sendirinya hati yang bersangkutan menjadi ingat.
- b. Ingat Tuhan dalam hati tanpa menyebut nama-Nya disebut dengan dzikir qalby atau sirr. Pada prinsipnya kedua dzikir tersebut dilaksanakan dalam cara dan kesopanan sesuai dengan prinsip yang ditentukan yakni dilakukan dengan merendahkan diri, penuh takut dan tidak mengeraskan suara, namun apabila dilakukan ditempat yang khusus boleh berdzikir dengan suara yang keras.
- c. Dzikru al-ruh yaitu dzikir dalam arti seluruh jiwa raga tertuju untuk selalu ingat kepada-Nya, dengan berprinsip minallah, lillah, billah, dan ilallah artinya manusia berasal dari Allah, manusia adalah milik Allah, atas bantuan Allah dan kembali kepada Allah. Bentuk dzikir yang keempat adalah dzikir fi'li (aktifitas sosial) yakni berdzikir dengan melakukan kegiatan praktis, amal shalih, dan menginfakan sebagian harta untuk kepentingan sosial, melakukan hal yang berguna bagi pembangunan bangsa serta agama. Dzikir sosial merupakan refleksi dari dzikir qauli, dzikir qalby dan dzikir ruh.¹⁶

¹⁵Amin Syukur, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sakti 2003), h. 178

¹⁶*Ibid.*

Menurut Usman Said Sarqawi dzikrullah terbagi atas 3 bagian yakni dzikir dengan hati, dzikir dengan lisan, dan dzikir kepada Allah ketika menghadapi sesuatu yang yang diharamkan oleh Allah.¹⁷ Dzikir dengan hati merupakan dzikir yang paling agung, misalnya berpikir tentang keagungan Allah, keperkasaan, kerajaan, keindahan ciptanya dan ayat-ayat-Nya di langit maupun bumi. Adapun dzikir dengan lisan adalah dzikir kepada Allah dengan membaca tasbih, tahmid, membaca al-Quran, istighfar, do'a dan membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Sedangkan dzikir kepada Allah ketika hendak melakukan perbuatan yang dilarang merupakan dzikir yang utama sebab seorang muslim akan melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Menurut Arifin Ilham dzikir tidak hanya berdzikir, tetapi juga bertausiyah dan muhasabah. Dzikir meliputi hati, akal, lisan dan amal. Dzikir hati mengimplimentasikan akidah yang kuat, sebab hati ditatap, didengar dan dilihat oleh Allah SWT. Dzikir selanjutnya adalah dzikir akal meliputi tafakur dan tadabur, yakni pemahaman terhadap ayat-ayat Allah yang tertulis, kemudian penerapan dzikir amaliah. Dzikir sesungguhnya adalah amal atau takwa, mustahil orang bertakwa tanpa melalui dzikir, dengan dzikir berulang-ulang seseorang akan menjadi takwa sebab Allah terpelihara dalam ingatan.¹⁸

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari adalah sebagai berikut :

¹⁷*Ibid.*, h. 183

¹⁸Arifin Ilham, *Mendzikirkan Mata Hati*, (Jakarta: Intuisi Press, 2014), h. 103

- a. Membaca tasbih (subhanallah) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- b. Membaca tahmid (alhamdulillah) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- c. Membaca tahlil (la illaha illallah) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- d. Membaca takbir (Allahu akbar) yang berarti Allah Maha Besar.
- e. Membaca Hauqalah (la haula wala quwwata illa billah) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.
- f. Hasballah: Hasbiallahu wani'mal wakil yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung.
- g. Istighfar : Astaghfirullahal adzim yang bermakna saya memohon ampun kepada Allah yang maha agung.
- h. Membaca lafadz baqiyatussalihah: subhanallah wal hamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.¹⁹

3. Manfaat Berdzikir

Seseorang yang berdzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu :

- a. Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan.
- b. Dzikir merupakan kunci ibadah-ibadah yang lain.
- c. Dzikir akan membuka hijat dan menciptakan keihlasan hati yang sempurna.
- d. Dzikir akan menurunkan rahmat.
- e. Menghilangkan kesusahan hati
- f. Melunakan hati
- g. Memutuskan kehendak setan
- h. Dzikir menolak bencana.²⁰

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan,

¹⁹Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Pimayasa, 2002), h. 199

²⁰Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), h. 87-92.

terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.²¹

Al-Khomeini memberikan penjelasan dengan berdzikir akan mendapatkan ampunan. Siapapun yang berdzikir kepada Allah SWT ditengah-tengah orang yang lalai maka dia seperti orang yang berperang melawan kaum muharibin (para aggressor yang melawan Allah dan Islam).²²

Dzikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati. Dzikir merupakan lawan dari kelalaian (nisyar), jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat suci, tentu akan menahan diri dari maslaah-masalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya, dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka. Semua malapetaka dan penderitaan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat membersihkan hati dan menyucikan jiwa.²³

Menurut Zuhri, dzikir dapat menjernihkan dan menghidupkan kalbu. Kalbu dapat menjadi kotor disebabkan dosa dan lalai, maka dengan dzikir dan istighfar, akan menjernihkan sekaligus menghidupkan kalbu, kalbu yang lupa bagaikan kalbu yang mati.²⁴

Al-Ghazali memberikan penjelasan tentang manfaat dzikir, yaitu “dzikir sebagai ibadah sosial. Ayat-ayat al-Quran sering kali ditutup dengan bermacam

²¹Afif Anshori, *Op. Cit.*, h. 33.

²²Al-Khomeini, Syarh Arbain Haditsan Terjemah Zaenal Abidin, *Hadits Telaah atas Hadits Mistik dan Akhlak*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004), h. 351.

²³Al-Khomeini, *Op. Cit.*, h. 351-352.

²⁴ Syaifudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), h. 150-151.

asmaul husna yang artinya relevan dengan tindakan hamba, hal ini memberitahukan kepada manusia betapapun banyaknya tindakan manusia tidak luput dari pengetahuan Allah”.²⁵

Menurut Toto Tasmara, dzikir dapat memberikan makna kesadaran diri (*self awareness*) yaitu “aku dihadapkan Tuhanku yang kemudian mendorong diri secara sadar dan penuh tanggung jawab untuk memberi makna dalam hidup melalui amal-amal shalih”.²⁶

Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan menurut Amin Syukur antara lain :

- a. Dzikir memantapkan iman
 Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia. Dan ingatlah Tuhanmu jika kamu lupa, dan katakan: semoga Tuhanku memimpin aku kejalan yang lebih dekat kebenarannya daripada jalan ini (Al-Kahfi:24) sebab dzikir berarti ingat kepada kekuasaan-Nya.
- b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya
 Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim) (al-Anbiya’:27). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.
- c. Dzikir sebagai terapi jiwa Islam
 Sebagai agama rahmatan lil alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai

²⁵Al-Ghazali, *Aljanibu al Athifi Minal Islam*, (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990), terjemah Cecep Bihar Anwar, h. 123.

²⁶Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah, Transcendental Intelligence*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001), h. 17.

malja' (tempat berlindung) ditengah badai kehidupan modern' disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.²⁷

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Istilah kesehatan mental dalam bahasa Yunani, kesehatan terkandung dalam kata *hygiene* yang berarti ilmu kesehatan, kata sehat adalah memperbaiki kondisi manusia baik jasmani, rohani, maupun akal, dan kata mental, apabila ditinjau dari etimologi kata mental berasal dari kata latin, yaitu "mens" atau "mentis" artinya, roh, sukma, jiwa atau nyawa.²⁸ Jadi kesehatan mental merupakan kata dari *hygiene* mental/mental *hygiene*, yang berarti ilmu kesehatan mental.

Sedangkan kata sehat adalah memperbaiki kondisi manusia baik jasmani, rohani, maupun akal.²⁹ Bermental sehat, yaitu kesediaan seseorang menerima

²⁷Amin Syukur, *Op. Cit.*, h. 36.

²⁸Hanan Suyuti, *Problematika Kehidupan Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), h.

²⁹*Ibid.*

kesangguppannya secara realitas, kesanggupan seseorang menikmati hubungan-hubungan sosialnya.

Kartini Kartono dalam Yusak Burhanuddin pada bukunya *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* menyatakan bahwa ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, yang mencegah timbulnya gangguan penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.³⁰

Jayadi Umar Shaleh mendefinisikan kesehatan mental adalah “terhindarnya seseorang dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa. Definisi ini seorang dikatakan bermental sehat bila terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa”.³¹

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental bahwa kesehatan mental adalah “terhindar seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin”.³²

³⁰Yusak Burhanuddin, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mizan, 2009), h. 187

³¹Jayadi Umar Shaleh, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 174.

³²Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 2003), cet. keenam, h. 9

Berdasarkan uraian di atas dapat diperjelas bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Berarti bahwa kesehatan mental merupakan keharmonisan fungsi jiwa, sehingga mampu untuk menghadapi persoalan yang terjadi, dan dapat menikmati kebahagiaan hidup. Seseorang yang dikatakan memiliki mental yang sehat, apabila dia terhindar dari gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya, untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai, antara lain dengan menjalankan ajaran agama, dan berusaha menerapkan norma-norma sosial, hukum, moral dan sebagainya. Jadi kesehatan mental adalah kemampuan mengaktualisasikan diri, untuk menghindari berbagai macam ketegangan, dan mampu mengatasi segala kesulitan hidup.

2. Ciri-ciri Kesehatan Mental

Ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori, yaitu sebagai berikut :

- a. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri.
- b. Aktualisasi diri
- c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi yang psikis ada
- d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri)
- e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
- f. Mampu menselaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.³³

³³Hadhari Usman, *Kesehatan Mental Masyarakat Modern*, (Jakarta: Modern English Press, 2008), h. 176.

Pada abad 17 kondisi suatu pasien yang sakit hanya diidentifikasi dengan medis, namun pada perkembangannya pada abad 19 para ahli kedokteran menyadari bahwa adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi dan psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental (*somapsikotis*) dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (*psikomatik*).

Memasuki abad 19 konsep kesehatan mental mulai berkembang dengan pesatnya namun apabila ditinjau lebih mendalam teori-teori yang berkembang tentang kesehatan mental masih bersifat sekuler, pusat perhatian dan kajian dari kesehatan mental tersebut adalah kehidupan di dunia, pribadi yang sehat dalam menghadapi masalah dan menjalani kehidupan hanya berorientasi pada konsep sekarang ini dan disini, tanpa memikirkan adanya hubungan antara masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun, ia juga akan melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga ia akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.

Solusi terbaik untuk dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan mental adalah dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seseorang dapat ditandai dengan kemampuan orang tersebut dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, mampu mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sendiri semaksimal mungkin untuk menggapai ridho

Allah SWT, serta dengan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan, baik kesehatan spiritual, emosi maupun kecerdasan intelektual.

Hal ini dapat ditarik kesimpulan karena pada dasarnya hidup adalah proses penyesuaian diri terhadap seluruh aspek kehidupan, orang yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya akan gagal dalam menjalani kehidupannya. Manusia diciptakan untuk hidup bersama, bermasyarakat, saling membutuhkan satu sama lain dan selalu berinteraksi.

Seseorang dapat berusaha memelihara kesehatan mentalnya dengan menegakkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan, yaitu :

- a. Mempunyai self image atau gambaran dan sikap terhadap diri sendiri yang positif.
- b. Memiliki interaksi diri atau keseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam menghadapi problema hidup termasuk stress.
- c. Mampu mengaktualisasikan secara optimal guna berproses mencapai kematangan.
- d. Mampu bersosialisasi dan menerima kehadiran orang lain
- e. Menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan
- f. Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya.
- g. Mawas diri atau memiliki control terhadap segala kegiatan yang muncul
- h. Memiliki perasaan benar dan sikap yang bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya.³⁴

Manusia sebagai makhluk yang memiliki banyak keterbatasan kerap kali mengalami perasaan yang takut, cemas, sedih, bimbang dan sebagainya. Dalam psikologi gangguan atau penyakit jiwa akrab di isitilahkan dengan psikopatologi. Ada dua macam psikopatologi pertama Neurosis dan yang kedua Psikosis. Sementara dari H. Tarmidzi membagi psikopatologi menjadi 6 macam, selain 2

³⁴Syamsul Arifin, *Psikokoloji Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), Cet-1, h. 164

yang sudah disebutkan diatas dia mengemukakan yang lainnya : Psikomatik, kelainan kepribadian, deviasi seksual, dan retardasi mental.³⁵

3. Teori-teori dalam kesehatan mental

Seperti ilmu-ilmu lain yang memiliki teori-teori demikian pula ilmu kesehatan mental memiliki beberapa teori, teori kesehatan mental yang tidak dapat dipisahkan dengan teori-teori psikologi, karena kesehatan mental bagian atau cabang dari psikologi, sehingga teori-teorinya juga tidak dapat dipisahkan dengan teori-teori psikologi.

Paulus Budiraharjo dalam bukunya, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir* menyatakan bahwa telaah kepribadian adalah pekerjaan yang sangat menarik sekaligus membingungkan para psikolog. Usaha ini melahirkan berbagai perspektif teori yang kemudian mengental dan melahirkan aliran-aliran mazhab atau teori-teori, di antaranya; teori psikoanalisa, teori behaviorisme, teori eksistensialisme dan teori humanistik (kemanusiaan).³⁶

Dari hasil kerja para psikolog melahirkan aliran-aliran mazhab atau teori-teori psikologi yang kemudian para ilmuwan kesehatan mental dijadikan rujukan untuk menentukan teori-teori dalam kesehatan mental. Teori-teori kesehatan mental sebagai berikut :

³⁵Tarmidzi, *Mengenal Psikoogi Manusia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 199

³⁶Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Kepribadian Mutakhir*, (Bandung: Al Ikhlas Press, 2008), h. 165

a. Teori Psikoanalisa Penganut

Teori psikoanalisa berpendapat bahwa kesehatan mental yang wajar, terletak pada kesanggupan untuk membuat sintesis antara berbagai alat diri dan tuntutan masyarakat, atau pertarungan yang timbul antara alat-alat ini dan tuntutan tuntutan realitas. Manusia hanya sanggup mencapai sebahagian saja kesehatan mentalnya, sebab manusia tidak sanggup mencapai kebahagiaan dan kemajuan sekaligus.

b. Teori Behaviorisme

Teori behaviorisme berpendapat bahwa mempelajari pengalaman pribadi tentang asosiasi bebas, atau tafsiran mimpi tidak akan memberi fakta-fakta ilmiah yang dapat diterima, karena sukar membuktikan kebenaran persyaratan ini

c. Teori Eksistensialisme

Teori ini berpendapat bahwa agar manusia menikmati wujudnya, maksudnya manusia yang menikmati wujudnya berarti ia mengetahui arti wujudnya dan menyadari potensi-potensinya, dan dia bebas untuk mencapai yang dia inginkan dengan cara yang dipilihnya, begitu pula ia menyadari segi-segi kelemahannya dan menerimanya.

d. Teori Humanistik

Teori ini mengemukakan bahwa individu dengan segala kompleksitasnya, bahwa satu bagian dari pribadi berhubungan dengan fungsi yang lain. Manusia agar dapat survive harus dapat menyatu dengan yang lain. Jadi teori psikoanalisis adalah teori dalam ilmu perilaku, untuk menjelaskan dinamika kepribadian manusia dan sebagai bentuk psikoterapi bagi gangguan jiwa, serta sebagai teknik untuk menyelusuri pikiran-pikiran, dan perasaan-perasaan tidak sadar manusia.³⁷

Sedangkan teori behaviorisme berpendapat bahwa mempelajari pengalaman pribadi tentang asosiasi bebas, atau tafsiran mimpi tidak akan memberi fakta-fakta ilmiah yang dapat diterima, karena sukar membuktikan kebenarannya. Teori eksistensialisme agar manusia menikmati wujudnya, dia mengetahui arti wujudnya dan menyadari potensi-potensinya, dia bebas untuk mencapai yang dia inginkan, begitu pula dia menyadari segi-segi kelemahannya dan menerimanya. Teori humanistik berpendapat bahwa manusia atau setiap

³⁷Hadhari Usman, *Op. Cit.*, h. 181-183

individu harus berhubungan dengan fungsi yang lain agar tidak terisolasi, merasa kesepian, dan tetap survive harus menyatu dengan yang lain.

4. Macam-macam Gangguan Jiwa

Pada umumnya setiap orang memiliki mental yang sehat, namun karena suatu sebab ada sebahagian orang memiliki mental tidak sehat. Orang yang tidak sehat mentalnya memiliki tekanan-tekanan batin. Dengan suasana batin seperti itu, kepribadian seseorang menjadi kacau, dan mengganggu ketenangannya. Gejala inilah yang menjadi pengganggu ketenangan hidup. Maka ketenangan hidup dapat tercapai apabila seseorang dapat memecahkan keruwetan pada dirinya yang menimbulkan kesulitan hidup. Hal ini dapat dilakukan apabila berusaha untuk membersihkan jiwanya agar tidak terganggu, dan tidak terjadi komplik dalam diri.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa dari hasil berbagai penyelidikan dapat dikatakan bahwa gangguan jiwa adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun dengan mental/jiwa. Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.³⁸ Jadi gangguan jiwa adalah keadaan seseorang yang membuat tidak normal yang disebabkan terganggunya fisik maupun mental atau jiwanya, gangguan jiwa tersebut bukan disebabkan rusaknya bagian anggota badan, meskipun terkadang

³⁸Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984), h. 3-4

gejalanya berdampak pada fisik. Gangguan jiwa terbagi atas beberapa bagian yaitu :

a. *Hysteria*

Semula penyakit tersebut hanya menyerang pada perempuan saja, karena berpindahnya rahim dalam tubuh perempuan, karena menuntut pemuasan seks, kemudian Freud menemukan di antara pasiennya ada laki-laki yang mengalami penyakit hysteria, kemudian dia menjelaskan bahwa hysteria adalah akibat dari konflik yang terjadi antara "super ego" dan dorongan seks yang tidak diterima oleh "super ego" maka terjadilah konflik tersebut.

Selanjutnya Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa gangguan jiwa hysteria juga terjadi akibat ketidak mampuan seseorang menghadapi kesukaran kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan, dan pertentangan batin. Dalam menghadapi kesukaran itu orang tidak mampu dengan cara yang wajar, lalu melampiaskan tanggung jawab dan lari secara tidak sadar kepada gejala-gejala hysteria yang tidak wajar. Jadi gangguan jiwa hysteria adalah akibat dari konflik yang terjadi antara "super ego" dan dorongan seks yang tidak diterima oleh "super ego", atau akibat ketidak mampuan seseorang menghadapi kesukaran kesukaran, tekanan perasaan, kegelisahan, kecemasan dan pertentangan batin.³⁹

³⁹Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), h. 106

b. *Neurasthenia* (perasaan sangat lelah)

Neurasthenia terjadi akibat kepayahan, karena lamanya mengalami konflik jiwa yang menguasainya. Akibat saraf-saraf terpenuhi oleh perubahan-perubahan kimiawi yang terjadi pada makhluk hidup, dan yang pertama diserang adalah alat-alat saraf. Penelitian membuktikan bahwa penyakit tersebut tidak disebabkan oleh penyakit yang menimpa tubuh, si sakit yang lelah akibat penyakit itu akan merasa lelah dan letih.

Selanjutnya Zakiah Darajat menyatakan bahwa penyakit *neurasthenia* adalah penyakit payah, orang yang diserangnya akan merasa seluruh badan letih, tidak bersemangat, lekas merasa payah, perasaan tidak enak, sebentar-sebentar ingin marah, sukar mengingat dan memusatkan perhatian, apatis dan acuh tak acuh terhadap segala persoalan, sensitif terhadap cahaya suara, sehingga tidak dapat tidur. Jadi gangguan jiwa *neurasthenia* adalah perasaan yang sangat lelah yang menyebabkan seluruh badan letih tidak bersemangat, pemarah, susah berpikir dan mengingat sesuatu, sensitif dan susah tidur.⁴⁰

c. *Psychasthenia*

Psychasthenia adalah kegoncangan yang bersifat paksaan. Adapun gejala-gejala *psychasthenia* adalah;

- 1) *Phobia* (penyakit takut), ketakutan tersebut dianggap penyakit tidak wajar, si sakit tidak mengetahui sebabnya dan tidak dapat menghindarkan diri dari padanya.

⁴⁰*Ibid.*

2) Obsesi dan kompromi adalah si sakit dikuasai oleh pikiran-pikiran tertentu.

Sedangkan menurut Zakiah Daradjat psychasthenia adalah semacam gangguan jiwa yang bersifat paksaan, yang berarti kurangnya kemampuan jiwa untuk tetap dalam keadaan integrasi yang normal. Jadi penderita psychasthenia akan merasa takut yang tidak masuk akal, dan tidak dapat menghindarkan diri dari rasa takut tersebut. Si sakit dikuasai oleh suatu pikiran yang tidak dapat dihindarinya. Si penderita akan melakukan sesuatu dengan terpaksa, baik yang masuk akal ataupun yang tidak masuk akal.⁴¹

d. *Skizoprenia*

Dadang Hawari menjelaskan bahwa salah satu jenis gangguan jiwa yang merupakan permasalahan kesehatan di seluruh dunia adalah skizoprenia para pakar kesehatan dunia menyatakan bahwa semakin modern dan industrial suatu masyarakat semakin besar pula stresor psikososialnya, yang pada gilirannya menyebabkan orang jatuh sakit karena tidak mampu mengatasinya. Gangguan jiwa skizoprenia yang menyerang manusia modern dan masyarakat industrial yang menyebabkan sakit, karena tidak mampu mengatasi berbagai permasalahannya. Sedangkan yang dimaksud penyakit jiwa skizoprenia adalah gangguan jiwa yang penderitanya tidak mampu menilai realitas dan dirinya sendiri. Jadi penyakit skizoprenia adalah penyakit pada gangguan jiwa yang menimpa manusia modern dan industrial yang

⁴¹Zakiah Daradjat, *Op. Cit.*, h. 111.

menyebabkan penderitanya tidak dapat menerima atau menilai kenyataan (realitas) yang terjadi pada dirinya.⁴²

e. *Psikosomatik*

Psikosomatik di definisikan sebagai tidak ada penyakit somatis (ketubuhan) tanpa didahului oleh psikis, atau emosional, sebaliknya tidak ada penyakit-psakit psikis tanpa memunculkan penyakit pada tubuh. Menurut model perkembangan psikosomatik, penyakit berkembang melalui saling mempengaruhi antara faktor-faktor psikis dan mental secara terus menerus yang saling memperkuat satu sama lain melalui suatu jaringan timbal balik yang kompleks. Penyembuhan dari penyakit psikosomatik dirumuskan akan terjadi dengan cara yang sama. Hal itu mengungkapkan bahwa psikosomatik menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan saling mempengaruhi.

Terjadinya reaksi tubuh seperti gangguan perut, pusing-pusing, mual-mual akibat sebagai konsekwensi dari reaksi emosi atau psikis yang terganggu, sebaliknya reaksi dari pengaruh psikis akan berakibat pada tubuh misalnya, kemurungan dan kesedihan yang sangat mendalam mengakibatkan kelelahan dan kelemahan yang dirasakan oleh anggota tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit kanker dan penyakit lainnya. Kemudian untuk penanganan atau penyembuhan gangguan psikosomatik di negara-negara barat menggunakan dua pendekatan utama yaitu dengan menggunakan obat-obatan, dan yang tidak menggunakan obat-obatan, bahkan ada yang

⁴²Dadang Hawari, *Op. Cit.*, h. 136

mengkombinasikan antara keduanya. Berarti penyembuhan gangguan psikosomatik, dengan menggunakan obat-obatan, dan yang tidak menggunakan obat-obatan. Jadi kalau fisiknya yang terganggu maka penyembuhannya dengan obat-obatan medis, dan kalau jiwanya yang terganggu maka jiwanya yang diterapi, atau dikombinasikan antara penyembuhan medis dengan obat-obatan dan penyembuhan kejiwaan dengan terapi psikis, atau terapi somatik.

f. Depresi

Salah satu bentuk stres yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan adalah depresi, depresi adalah gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketidak gairahan hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, dan lain sebagainya. Gejala fisik maupun psikis depresi sama dengan gejala kecemasan sehingga orang yang mengalami stres dapat diartikan bahwa orang itu memperlihatkan berbagai keluhan fisik, kecemasan dan juga depresi.

Depresi bahwa ciri khas kondisi depresi adalah perasaan sedih, yang mendalam yang menenggelamkan individu. Kondisi ini sering dipicu oleh peristiwa yang menimbulkan kegelisahan, akan tetapi penderita dalam menangani situasi tersebut, penderita malah terperosok kedalam kesedihan dan kedukaan yang mendalam hampir mendekati keputusasaan. Kondisi ini umumnya disertai dengan susah beristirahat serta gangguan tidur dan makan.

Penderita dipenuhi rasa bersalah dan tidak berharga, serta cenderung cemas dan menyalahkan diri sendiri.

Jadi penderita depresi akan kehilangan gairah hidup sehingga gagal memperhatikan kebutuhannya sehari-hari, terkadang dia duduk dikamar berjam-jam dalam keheningan, dia merasa tidak ada yang baik pada diri dan masa lalunya, merasa gagal, dan yakin bahwa Tuhan telah mengabaikannya, dalam kondisi seperti ini, bunuh diri menjadi cara yang bisa ditempuh. Penderita depresi berat kehilangan kontak dengan Tuhan. Kontak ini harus kembali dibentuk melalui bantuan psikiater. Hal ini berarti bahwa penderita depresi berat akan kehilangan keyakinan dan kepercayaan pada Tuhan dan dapat mengakibatkan kematian atau bunuh diri, sebab itu penderita depresi harus dibentuk kembali keyakinan dan kepercayaannya kepada Tuhan melalui psikoterapi.

5. Hubungan Kesehatan Mental dengan Gangguan Jiwa

Jasmani dikatakan sehat apabila energi mencukupi, daya tahan yang mencukupi, memiliki kekuatan untuk menjalankan aktivitas dan kondisi badan terasa nyaman dan sehat. Orang yang sehat mentalnya dapat melakukan adaptasi lingkungannya dengan mudah menempatkan diri pada perubahan sosial, selalu aktif, berprestasi dan dapat merasakan kepuasan atas terpenuhinya kebutuhannya. Berarti jasmani yang sehat bila memiliki energi dan daya tahan serta kekuatan dalam menjalani segala aktifitas dengan kondisi yang nyaman, kemudian mampu

beradaptasi pada lingkungannya, dan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi diri, keluarga, dan masyarakat, terpenuhi segala kebutuhan, dan merasa puas, aman, dan damai dalam hidupnya. Untuk mendapatkan kesehatan mental yang prima atau pribadi yang sehat mental, tidaklah mungkin terjadi begitu saja.

Selain menyediakan lingkungan yang baik untuk pengembangan potensi, dari individu sendiri dituntut untuk melakukan berbagai usaha, menggunakan kesempatan yang ada untuk mengembangkan dirinya. Individu perlu merefleksikan kembali penyebab dari berbagai prilakunya, mengevaluasi kehidupan beragamanya, menggunakan berbagai sarana yang telah tersedia seperti teknik konseling, dan psikoterapi, serta mengembangkan sikap pribadi sebagai orang yang normal, dan memiliki kemampuan untuk berkarya.

Demikian itulah individu yang memiliki kesehatan mental yang prima (pribadi yang sehat mental), berbeda dengan orang yang memiliki gangguan jiwa. Seseorang yang memiliki mental yang sehat apabila dia terhindar dari gejala gangguan jiwa, dan gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya. Keharmonisan antara fungsi jiwa dengan tindakan dapat dicapai antara lain dengan menjalankan ajaran agama. Kepribadian yang sehat ialah kebutuhan-kebutuhan psikologi yang tidak dimiliki oleh binatang yang lebih rendah. Semua manusia sehat dan yang tidak sehat didorong untuk kebutuhan psikologis, perbedaan di antara mereka terletak pada cara bagaimana kebutuhan dipuaskan. Orang yang sehat memuaskan kebutuhan psikologisnya dengan cara kolektif, produktif dan rasional. Sedangkan

yang tidak sehat atau sakit memuaskan kebutuhan-kebutuhannya dengan cara irasional. Pribadi normal dengan diiringi mental yang sehat akan memiliki integritas jasmaniah-rohaniah yang ideal. Keadaan pada psikisnya stabil dan tidak ada konflik internal, suasana hatinya tenang, seimbang dan jasmaniahnya selalu sehat dan segar. Sebaliknya pribadi yang abnormal memiliki mental yang tidak sehat atau orang yang memiliki gangguan jiwa dan jauh dari integritas batin.

Pada umumnya pribadi yang abnormal disebabkan dengan adanya gangguan mental, kelainan mental, konflik batin, ketidak stabilan jiwa, sehingga orang yang bersangkutan terpisah dari lingkungan masyarakat. Hubungan kesehatan mental dengan gangguan jiwa adalah mental yang sehat yang dapat terhindar dari gangguan-gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Pribadi normal dengan diiringi mental yang sehat, akan memiliki integritas jasmaniah-rohaniah yang ideal.

Keadaan pada psikisnya stabil dan tidak ada konflik internal, suasana hatinya tenang, seimbang dan jasmaniahnya selalu sehat dan segar, sehingga akan menikmati hidup ini dengan kebahagiaan, itulah yang dimaksudkan dengan pribadi yang sehat mental, sebagaimana yang diinginkan dalam kerangka pikir pada disertasi ini. Pribadi yang mengalami gangguan jiwa atau abnormal memiliki mental yang tidak sehat, atau orang yang memiliki gangguan jiwa akan jauh dari integritas batin. Terisolir dalam masyarakat, karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan norma-norma dan hukum yang ada serta berlaku dilingkungan

masyarakat sehingga tidak dapat menikmati hidup dan merasa kesepian, sedih, tidak aman, tidak bahagia, putus asa, dan sebagainya. QS. Ar-Ruum ayat 41 yaitu :

ظَهَرَ الْفَسَادُ الْبَرِّ الْأُبْحَرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي أَلِيذِيْقَهُمْ بَعْضَ أَعْمَلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُ

Artinya : “Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (kejalan yang benar)”.⁴³

Berdasarkan firman Allah tersebut menjelaskan bahwa terjadi kerusakan di darat dan dilaut disebabkan karena perbuatan manusia, Allah menimpakan bencana dan penderitaan agar manusia dapat merasakan akibat perbuatan mereka, supaya mereka kembali kejalan yang benar. Islam datang sebagai agama dan untuk kepentingan duniawi serta ukhrawi secara simultan. Tidak sekedar sebatas jalur hubungan antara hamba dengan Tuhan saja, akan tetapi Islam adalah satu-satunya agama yang menegakkan daulat dan pemerintahan, yakni pemerintahan Rasulullah SAW di Madinah.

Kemudian dari langit diturunkan wahyu secara menyeluruh, untuk mengatur kedaulatan dengan segala aspek yang terkait dengannya sebagai undang-undang yang abadi. Undang-undang ini benar-benar mengandung aturan-aturan tentang politik, hukum, militer, pertahanan, ekonomi, kedokteran, kemasyarakatan, dan moral secara sempurna.

⁴³Departemen Agama RI., *Al Quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penerjemah Al Quran, 2005), h. 471.

Ahmad Syauqi al-Fanjari menjelaskan bahwa Islam yang datang laksana undang-undang dasar, atau protokol-protokol yang mengatur kedokteran, pengobatan dan kesehatan masyarakat. Dialah yang pada saat ini disebut dengan “*al-Thibbul wiqo’i*” yaitu suatu ilmu yang berfungsi menjaga individu dan masyarakat terhadap normalitas kesehatannya.⁴⁴ Dengan maksud mengkompromikan antara pendidikan, petunjuk wahyu, dan penelitian, agar dapat memelihara umat manusia dari berbagai penyakit sebelum dihindangi penyakit, atau upaya preventif akibat meluasnya wabah penyakit yang menular. Disamping itu untuk memperpanjang umur manusia dengan meningkatkan aspek-aspek kehidupan, serta mencegah sebab-sebab terjadinya ketegangan saraf atau stres. Jadi Islam datang untuk mengkompromikan antara ilmu dan wahyu, mengatur kehidupan manusia baik dari segi politik, keamanan, ekonomi, iptek, imtak, pendidikan, maupun dari segi kesehatan, mengatur kedokteran, pengobatan, dan kesehatan masyarakat agar manusia hidup sejahtera, bahagia, dunia dan akhirat.

6. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Mental

Banyak gangguan psikis muncul, karena anak sejak usia yang amat muda mendapatkan perlakuan yang tidak patut dalam situasi keluarganya. Pada hakikatnya, bukan maksud orang tua untuk dengan sengaja menyajikan lingkungan buruk itu. Namun kondisi ekonomis, kultural atau sosial lain memaksa rumah tangga menjadi berantakan, para anggota keluarga bercerai berai, dan menjadi a-

⁴⁴Ahmad Syauki Al Fanjari, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya, Airlangga Univesity, 2002), h. 188.

susila, misalnya. Pola kriminal dan tidak asusila dari salah seorang anggota keluarga secara langsung atau tidak langsung mencetak pola yang sama pada anak-anak. Juga teman-teman sebaya (anak-anak remaja) dengan tingkah laku berandalan, dan perilaku tetangga-tetangga yang kurang bertanggung jawab, semua itu memberikan banyak iritasi pada pribadi anak, yang pasti akan mengganggu perkembangan jiwanya.

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

- a. Faktor organis atau somatis; misalnya terdapat kerusakan pada otak dan proses dementia.
- b. Faktor-faktor psikis dan struktur kepribadiannya; misalnya reaksi neurosis dan reaksi-psikotis pribadi yang terbelah, pribadi psikopatis, dan lain-lain. Kecemasan, kesedihan, kesakitan hati, depresi, dan rendah-diri bisa menyebabkan orang sakit secara psikis; mengakibatkan ketidak-imbangan mental dan desintegrasi kepribadiannya. Maka struktur kepribadian, dan pemasakan pengalaman-pengalaman dengan cara yang keliru bisa membuat orang terganggu jiwanya. Terutama sekali apabila beban psikis ternyata jauh lebih berat dan melampaui kesanggupan memikul beban tersebut.
- c. Faktor-faktor lingkungan atau sosial, faktor-faktor milieu, pergaulan, masyarakat luas. Usaha pembangunan, modernisasi, arus urbanisasi, mekanisasi, dan industrialisasi menyebabkan masyarakat modern menjadi sangat kompleks. Sehingga usaha penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan sosial yang serba cepat dan arus modernisasi menjadi sangat sulit. Maka banyak orang mengalami ketakutan, kecemasan, kebingungan, frustrasi, konflik batin dan konflik terbuka dengan orang lain, serta menderita macam-macam gangguan psikis.⁴⁵

Kehidupan kota dengan pola berpacu, serta berlomba-lomba memperagakan kekuasaan dan kekayaan menyebabkan banyak rasa cemburu, iri

⁴⁵Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h. 7.

hati, ketakutan, kecemasan dan ketenangan batin pada penduduknya, yang menjadi persemaian subur bagi timbulnya berbagai penyakit mental. Lebih-lebih dengan penonjolan interest sendiri dan rasa individualisme, kontak sosial di kota-kota menjadi longgar, menjadi semacam atom-atom yang berdiri sendiri. Dalam masyarakat sedemikian ini banyak anggotanya merasa kurang/tidak aman, menjadi kesepian, panik dan ketakutan, yang mengganggu keseimbangan jiwanya. Juga oleh pengaruh ilmu pengetahuan, mekanisasi dan industrialisasi, kehidupan modern menjadi semakin terurai dalam fraksi-fraksi dan spesialisasi-spesialisasi serta pengkotakan-pengkotakan yang berdiri sendiri, sehingga masyarakatnya sulit diintegrasikan. Disintegrasi masyarakat mengakibatkan proses disintegrasi pada diri perorangan-perorangan penduduknya, dan ini menjadi faktor penyebab dari timbulnya banyak gangguan psikis.

Masyarakat modern yang selalu memburu keuntungan komersial dan sangat individualistis itu selalu penuh persaingan, rivalitas dan kompetisi, sehingga banyak mengandung unsur-unsur eksplosif. Sebagai akibatnya banyak penduduk yang menderita ketegangan urat syarat dan tekanan batin-khususnya kalau tidak bisa memuaskan kebutuhan-kebutuhan hidup dan keinginannya-, yang sewaktu-waktu bisa meledak menjadi guncangan psikis. Maka kebudayaan modern yang serba berpacu itu merefleksikan bentuk *kebudayaan eksplosif*, yaitu

satu “*high tension culture*” (kebudayaan bertegangan tinggi) yang sangat melelahkan jiwa-raga penduduknya; menstimulir banyak gangguan psikis.⁴⁶

Ditambah pula dengan pengaruh media massa seperti koran, film, majalah, TV dan iklan yang semuanya merangsang, maka kebudayaan modern ini menuntut adanya standar hidup tinggi dan kemewahan materiil. Jika keinginan dan usaha mendapatkan kemewahan, kedudukan sosial dan kekuasaan tidak tercapai, maka timbullah rasa malu, takut, bingung, cemas dan rendah diri. Semua ini menjurus pada frustrasi, kekecewaan-kekecewaan, gangguan batin, serta macam-macam penyakit mental. Yang miskin menjadi bingung dan cemas terus-menerus dalam usahanya mencukupi kebutuhan sehari-hari. Sedang yang kaya raya juga selalu cemas dan khawatir terus menerus, kalau-kalau kehilangan harta kekayaan dan jabatannya, hingga banyak mengalami keregangan batin dan terganggu mentalnya. Maka perubahan masyarakat dengan segenap bahaya dan resikonya itu banyak menyentuh dan merusak kesehatan psikis penduduknya, dan menghambat perkembangan kepribadian.⁴⁷

Jelaslah kini, bahwa ketiga faktor, yaitu somatis, psikis, dan sosial itu bekerja sama. Contohnya, *depresi* pada usia lanjut tidak hanya disebabkan oleh kemunduran proses-proses cerebral saja, akan tetapi juga disebabkan atau dipengaruhi oleh *faktor-faktor sosial*, yaitu tidak menyanggah tugas pekerjaan yang berarti (sudah pensiun), tinggal di rumah dengan hati pedih merana karena

⁴⁶Musthafa Fahmi, *Kesehatan Mental dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), h. 20-22

⁴⁷Zakiah Daradjat, *Op. Cit*, h. 3-4.

tidak ada pekerjaan bernilai yang bisa dikerjakan. Kemudian disertai struktur kepribadian dengan pengolahan pengalaman usia tua yang keliru, yaitu menolak kondisinya sekarang, tidak bisa menerima dengan rasa syukur dan pasrah ketuaannya; ditambah sakit hatinya karena tidak “dilihat orang lagi”, dan lain-lain. Semua kejadian ini menambah rasa depresi tadi.

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

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

yaitu merusak kesehatan psikis manusia, apabila dampak-sampingan yang negatif itu tidak bisa dikendalikan dan menjadi dominan liar.⁴⁸

Di samping faktor-faktor di atas, menurut Havighurst, seperti yang dikutip oleh Siti Rahayu Aditono, mengemukakan bahwa perjalanan hidup seseorang di tandai oleh adanya tugas-tugas yang harus dapat dipenuhi. Tugas ini dalam batas tertentu bersifat khas untuk setiap masa hidup seseorang. Havighurst menyebutnya sebagai “tugas perkembangan” (*developmental task*) yaitu tugas yang harus dilakukan seseorang dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan.⁴⁹ Tugas-tugas perkembangan adalah ketrampilan, tingkat prestasi, dan kemampuan menyesuaikan diri yang dianggap penting pada usia tertentu bagi penyesuaian diri dengan sukses dari seseorang, yang dipengaruhi oleh kematangan psikis, tekanan kultural dari masyarakat, dan hasrat-hasrat pribadi.⁵⁰

Dari rumusan di atas pada ahli psikologi perkembangan berpendapat bahwa ketika seseorang tidak dapat melaksanakan apa yang disebut dengan “tugas-perkembangan” bisa dipastikan akan terjadi “*mental disorder*” (gangguan jiwa).

Rumusan dalam wacana psikologi kontemporer yang digambarkan di atas bersifat rendah (*dunya*) dan hanya temporer. Kehidupan manusia sebatas pada

⁴⁸Kartini Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), h. 8-11

⁴⁹Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2009), cet. Ke-15, h. 22.

⁵⁰Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), h. 92

kehidupan dunia di mulai pra-natal sampai pada kematian. Manusia seakan-akan hidup dan mati begitu saja tanpa ada rencana dan tujuan hidup yang hakiki.⁵¹



⁵¹Abdul Mujib, *Op. Cit.*, h. 92.

BAB III

HAMKA DAN TAFSIR AL AZHAR

A. Biografi Hamka

1. Riwayat Hidup

Nama lengkapnya adalah Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka). Beliau dilahirkan di sungai Batang Maninjau Sumatera Barat pada tanggal 16 Pebruari 1908 atau bertepatan dengan tanggal 14 Muharram tahun 1327 Hijriah. Ayahnya bernama DR. Haji Abdul Karim Amrullah atau Haji Rasul. Beliau adalah seorang ulama yang cukup terkemuka dan pembaharu di Minangkabau Sumatera Barat.¹

Usia 6 tahun yaitu pada tahun 1914, beliau dibawa oleh ayahnya pergi ke Padang Panjang. Sewaktu berusia 7 tahun dimasukkan pada sekolah desa dan malamnya belajar mengaji al Quran kepada ayahnya sendiri sehingga sampai hatam. Dari tahun 1916 sampai tahun 1923 beliau telah belajar agama pada sekolah-sekolah “Diniyah School” dan “Sumatera Thawalib” di Padang Panjang dan Parabek.² Guru-gurunya waktu itu adalah Syekh Ibrahim Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid dan Zainuddin Labay.

Tahun 1924 Hamka berangkat ke Yogyakarta, dalam kesempatan tersebut Hamka bertemu dengan Kibagus Hadikusumo, yang kemudian dari beliaulah

¹Tim IAIN Syarif Hidayatullah, *Ensiklopedi Islam Indonesia*, (Jakarta: Djembatan, 1992), h. 294.

²*Ibid.*, h. xv.

Hamka mendapatkan pelajaran tafsir al Quran. Selain bertemu dengan Kibagus Hadikusumo beliau juga bertemu dengan Haji Omar Said Cokroaminoto dan mendengarkan ceramahnya tentang Islam dan sosialisme, disamping itu Hamka juga berkesempatan belajar dan bertukar pikiran dengan beberapa tokoh penting lainnya, seperti Haji Fachrudin dan Syamsul Ridjal.

Tahun 1935 Hamka pulang ke Padang Panjang, kemudian pada tahun 1936 beliau pergi ke Medan. Di kota inilah Hamka bersama Muhammad Yunan menerbitkan majalah "Pedoman Masyarakat". Majalah yang menurut Yunan Nasution memberikan andil yang tidak kecil bagi perkembangan karangan dan kepujangaan Indonesia di masa yang akan datang.

Tahun 1942, Jepang mendarat di kota Medan dan kehadiran Jepang ini tidak sedikit membawa perubahan. Majalah Pedoman Masyarakat dibredel, bendera Merah Putih dilarang dikibarkan, namun Hamka memperoleh kedudukan yang istimewa dari Pemerintah Jepang yaitu sebagai tokoh Muhammadiyah dan pemuka masyarakat, Hamka diangkat menjadi anggota Syu Sangi Kai, Dewan Perwakilan Rakyat pada tahun 1944. Dalam kedudukannya ini Hamka diminta pertimbangan oleh Pemerintah Jepang untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul dari kalangan ummat Islam. Posisi ini menempatkan Hamka sebagai anak emas Jepang.

Karena sesuatu hal, Hamka meninggalkan kota Medan pada tahun 1945 dan beliau kembali berada di Padang Panjang sebagai Ketua Muhammadiyah, ini yang membuat Hamka mempunyai kesempatan untuk berkeliling Sumatera Barat,

merangsang kepada cabang-cabang Muhammadiyah untuk meningkatkan kegiatan penyiaran Islam serta menggalang persatuan bangsa dan kepadanya diserahkan untuk memimpin Kulliyatul Mubalighin.³

Tahun 1946 berlangsung Konferensi Muhammadiyah di Padang Panjang, Hamka terpilih menjadi Ketuaanya. Posisi sebagai Ketua Muhammadiyah ini membuat Hamka mempunyai kesempatan untuk berkeliling Sumatera Barat untuk memberikan motivasi dan semangat akan pentingnya ukhuwah Islamiyah dan menggalang persatuan dan kesatuan bangsa demi keutuhan negara Indonesia.

Ketika agresi pertama meletus pada tahun 1947, bangkitlah perlawanan bersenjata di Minangkabau untuk menghadapi penjajah. Maka untuk keperluan membangkitkan semangat rakyat Sumatera Barat dalam perjuangan bersenjata tersebut, dibentuk sebuah badan yang dikenal dengan nama Fron Pertahanan Nasional (FPN), Hamka dipercaya sebagai Ketua fron tersebut.

Tahun 1950, Hamka pindah ke Jakarta.⁴ Ternyata Jakarta menawarkan sejuta kemungkinan buat Hamka. Beberapa waktu Hamka berada di Jakarta, beliau diterima sebagai anggota koresponden Surat Kabar Merdeka dan Majalah Pemandangan. Pada masa itu pula Hamka mulai menulis outo biografinya kenang-kenangan hidup.⁵

³Yunan Yusuf, *Selayang Pandang tentang Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2006), h. 47.

⁴*Ibid.*, h. 48.

⁵*Ibid.*

Kota Jakarta bagi Hamka juga menghadirkan minat baru baginya, yaitu dunia politik praktis, kemudian Hamka bergabung menjadi anggota Partai Islam Masyumi.

Saat berlangsung Pemilihan Umum tahun 1955, Hamka dipilih sebagai anggota konsituante dari Partai Masyumi.⁶ Lewat partai inilah Hamka dengan gigih memperjuangkan kepentingan ummat Islam. Sesuai dengan garis kebijakan Partai Masyumi, Hamka maju dengan usul mendirikan negara yang berdasarkan al Quran dan al Hadits.⁷

Hamka juga pernah menjadi pejabat tinggi negara dan penasehat Depertemen Agama RI., sebuah kedudukan yang memberikan peluang bagi Hamka mengikuti berbagai pertemuan dan konferensi di luar negeri. Pada tahun 1952 Pemerintah Amerika Serikat mengundang Hamka untuk menetap selama empat bulan di Amerika Serikat.

Sekembalinya dari Amerika Serikat, Hamka menerbitkan buku perjalanan empat bulan di Amerika Serikat sebanyak dua jilid. Sesudah itu secara berturut-turut Hamka menjadi anggota misi kebudayaan ke negara Muangtai (1953) mewakili Deperteman Agama Republik Indonesia untuk menghadiri peringatan mangkatnya Budha ke 2500 di Burma.

Tahun 1958, Hamka menghadiri undangan dari Universitas Al Azhar Kairo (Mesir) untuk memberikan ceramah tentang pengaruh Muhammad Abduh di

⁶*Ibid.*

⁷*Ibid.*

Indonesia. Ceramah tersebut menghasilkan gelar Doktor Honorius Causa bagi Hamka, karena menghargai jasa-jasanya dalam penyiaran Islam dengan bahasa Indonesia yang indah itu, maka pada permulaan tahun 1959, Majelis Tinggi Universitas Al-Azhar Cairo memberikan gelar Ustadziyah Fakhriyah (Doktor) Honorius Causa pada Hamka. Sejak saat itu berhak beliau memakai title “DR” di pangkal namanya.

Tahun 1959 atas tuduhan merencanakan pembunuhan Presiden, Hamka ditangkap dan dijebloskan ke tahanan pada masa dalam tahanan ini Hamka menulis dan merampungkan mengenai tafsir Al Azhar dan sebuah karya lain yakni “Antara Fakta dan Kahyal Tuanku Rao”.⁸

Tahun 1965, bangsa Indonesia dikhianati kembali oleh Partai Komunis Indonesia (PKI) dengan pemberontakan Gerakan Tiga Puluh September (G. 30 PKI) nya. Ketika itu, ABRI bersama rakyat berhasil mematahkan Gerakan Tiga Puluh September dapat ditumpas dan kemudian dibubarkan. Orang-orang yang ditahan pada Pemerintahan Soekarno atas hasutan PKI, seperti Isa Anshary, Burhanudien Harahap dan didalamnya Hamka sendiri dibebaskan dari tahanan.⁹

Bercermin dari pengalaman pahit di atas, Hamka kemudian memusatkan perhatiannya kepada kegiatan-kegiatan dakwah Islam. Selanjutnya Hamka memimpin Majalah Panji Masyarakat dan menjadi imam besar Masjid Al-Azhar. Hamka juga sering dipercayai mewakili Pemerintah Indonesia dalam pertemuan-

⁸Hamka, *Antara Fakta dan Khayal Tuanku Rao*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), h. 13.

⁹Yunan Yusuf, *Op. Cit.*, h. 51.

pertemuan Islam Internasional, seperti Konferensi Negera Islam di Rabat pada tahun 1968. Mukhtamar Masjid di Mekkah pada tahun 1976, seminar tentang Islam dan Peradaban di Kualalumpur, Upacara Peringatan Seratus Tahun Muhammad Iqbal di Lahore dan Konferensi Ulama di Kairo pada tahun 1977.

Sejumlah besar kegiatan tersebut pada usia yang sudah mulai menua, membuat kesehatan Hamka mulai terganggu secara serius, Hamka masuk rumah sakit menjelang hari ulang tahunnya yang ke-70 yang jatuh pada tanggal 16 Februari 1978.

Ketika kesehatannya mulai pulih, di tempat kediaman sahabatnya, para sahabatnya menyerahkan buku dengan judul “Kenang-kenangan 70 Tahun Buya Hamka”. Sejak saat itu Hamka tidak lagi banyak melakukan aktivitas keluar negeri.

Sebelum wafat, Hamka mengundurkan diri dari Ketua Majelis Ulama Indonesia, hal ini disebabkan adanya polemik antara dirinya yang pada waktu itu menjabat sebagai Ketua MUI dengan Menteri Agama RI terkait adanya perayaan Natal bersama ummat Kristen dengan penganut agama lainnya, termasuk Islam. Pada waktu itu MUI mengeluarkan fatwa bahwa haram hukumnya seorang muslim mengikuti perayaan Natal. Namun fatwa tersebut mendapat kecaman dari Menteri Agama Alamsyah Ratu Perwira Negara. Dalam pertemuan dengan para anggota

Majelis Ulama Indonesia, Menteri Agama menyatakan pengunduran diri sebagai menteri bila fatwa tersebut tidak dicabut.¹⁰

Hamka memandang Menteri Agama tidak perlu mengundurkan diri dari jabatannya karena perbedaan fatwa tentang Natal tersebut. Untuk itulah Hamka sebagai Ketua Majelis Ulama Indonesia mengeluarkan keputusan mencabut fatwa dari edaran. Pencabutan itu, sebagaimana yang ditekankan oleh Hamka dalam suratnya tertanggal 18 Mei 1981 yang dibacakan dalam Majelis Ulama Indonesia yang sedang mengadakan rapat pada tanggal yang sama, tidaklah mengandung arti pembatalan atas sahnya fatwa yang telah dikeluarkan itu.¹¹

Dua bulan sesudah mengundurkan dirinya sebagai Ketua MUI, ia masuk rumah sakit karena serangan jantung yang cukup berat. Selama lebih satu minggu, Hamka berbaring di rumah sakit Pertamina Pusat Jakarta. Rupanya Allah menghendaki lain, pada tanggal 24 Juli, Hamka berpulang ke rahmatullah dalam usia 73 tahun.¹²

Hamka menutup mata dalam suatu penyelesaian tugas, dengan meminjam kata Leon, “diakhir pementasan yang rampung”, dalam kapasitas sebagai mantan ketua Umum Majelis Ulama Indonesia.

¹⁰*Ibid.*

¹¹Rusdy Hamka, *Pribadi dari Martabat Buya Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), h. 195-196

¹²Yunan Yusuf, *Op. Cit.*, h. 51.

2. Karya-karyanya

Mengenai karya-karya Hamka pada dasarnya banyak sekali, namun yang akan dipaparkan disini hanya sebagian dari karya Hamka tersebut diantaranya dapat dikemukakan sebagai berikut:

a. Tasawuf: Perkembangan dan Pemurniannya

Buku ini merupakan gabungan dari dua buah karya Hamka yang dikarangnya pada tahun-tahun lima puluhan yaitu buku pertama yang berjudul “*Perkembangan Tasawuf dari Abad ke Abad*”. Terbit pertama pada tahun 1952 dan buku kedua “*Mengembalikan Tasawuf ke Pangkalnya*”, yang berasal dari pidato sebagai guru besar tasawuf di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) Yogyakarta tahun 1958, buku ini telah terbit berulang kali.¹³

b. Tasawuf Modern

Buku yang ditulis pada tahun 1937 tersebut merupakan kumpulan tulisan beliau pada majalah “*Pedoman Masyarakat*”. Di dalam buku tersebut beliau banyak membahas tentang makna bahagia, dimana makna tersebut beliau kaji dari berbagai perspektif yaitu perspektif agama, jiwa, badan. Dibahas juga tentang keutamaan bahagia, berbagai pendapat ulama terkenal tentang bahagia dan cara-cara menggapai bahagia.¹⁴

¹³Hamka, *Tasawuf : Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1993), h. 9-11.

¹⁴Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, Cetakan ke XVII, 1980), h. 244.

c. Tafsir Al-Azhar

Buku ini berasal dari kuliah subuh yang diberikan Hamka di Masjid Agung Al-Azhar sejak tahun 1959, yang ketika itu belum bernama Al-Azhar. Pada waktu yang sama, KH, Fakih Usman dan HM. Yunan Ahmad menerbitkan Majalah Panji Masyarakat.¹⁵

Tidak lama setelah berfungsinya masjid Al-Azhar, karena suatu hal masjid Al-Azhar ini ditutup dan dituduh menjadi sarang neo Masyumi. Tanpa diduga sebelumnya pada hari Senin tanggal 12 Ramadhan 1383 H, bertepatan dengan tanggal 27 Januari 1964, sesaat setelah Hamka memberikan pengajian ditangkap oleh penguasa orde lama dan dijebloskan ketahanan. Sebagai tahanan politik, Hamka ditempatkan di rumah peristirahatan di kawasan puncak, di rumah tahanan inilah Hamka mempunyai kesempatan yang cukup untuk menulis Tafsir Al-Azhar. Penerbitan pertama kali Tafsir Al-Azhar dilakukan oleh penerbit Pembimbing Masa. Cetakan pertama merampungkan dari juz pertama sampai juz keempat. Kemudian diterbitkan pula juz 30 dan juz 15 sampai dengan juz 29 oleh Pustaka Islam Surabaya, dan akhirnya juz 5 -14 oleh Yayasan Nurul Islam Jakarta.

¹⁵*Ibid.* h. 53.

B. Tafsir Al Azhar

1. Riwayat Penulisan

Tafsir ini pada mulanya merupakan rangkaian kajian yang disampaikan pada kuliah subuh oleh Hamka di masjid Al Azhar yang terletak di Kebayoran Baru sejak tahun 1959.¹⁶ Pelajaran tafsir sehabis sembahyang subuh telah diperdengarkan ke Seantero Indonesia. Dan teladan ini pun dituruti orang pula, terutama sejak keluarnya sebuah majalah bernama Gema Islam sejak bulan Januari 1962 M. Segala kegiatan di mesjid itu ditulis dalam majalah tersebut, apalagi kantor redaksi dan administrasi majalah bertempat dalam ruangan mesjid itu pula, karena ia diterbitkan oleh Perpustakaan Islam Al Azhar yang telah didirikan sejak pertengahan tahun 1960 M.

Nama Al Azhar bagi mesjid tersebut telah diberikan oleh Syeikh Mahmud Shaltut, Rektor Universitas Al Azhar semasa kunjungan beliau ke Indonesia pada Desember 1960 dengan harapan supaya menjadi kampus Al Azhar di Jakarta. Penamaan tafsir Hamka dengan nama Tafsir Al Azhar berkaitan erat dengan tempat lahirnya tafsir tersebut yaitu Masjid Agung Al Azhar.

Terdapat beberapa faktor yang mendorong Hamka untuk menghasilkan karya tafsir tersebut. Hal ini dinyatakan sendiri oleh Hamka dalam mukadimah kitab tafsirnya. Di antaranya ialah keinginan beliau untuk menanam semangat dan kepercayaan Islam dalam jiwa generasi muda Indonesia yang amat berminat untuk

¹⁶Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al Azhar*, (Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005), edisi revisi ke-iv, h. 27

memahami Alquran tetapi terhalang akibat ketidakmampuan mereka menguasai ilmu Bahasa Arab. Kecenderungan beliau terhadap penulisan tafsir ini juga bertujuan untuk memudahkan pemahaman para muballigh dan para pendakwah serta meningkatkan keberkesanan dalam penyampaian khutbah-khutbah yang diambil daripada sumber-sumber Bahasa Arab.¹⁷

Mulai tahun 1962, kajian tafsir yang disampaikan di masjid Al Azhar ini, dimuat di majalah Panji Masyarakat. Kuliah tafsir ini terus berlanjutan sampai terjadi kekacauan politik di mana masjid tersebut telah dituduh menjadi sarang “Neo Masyumi” dan “Hamkaisme”. Pada tanggal 12 Rabi‘al-awwal 1383H/27 Januari 1964, sesaat setelah Hamka memberikan pengajian di depan lebih kurang 100 orang kaum ibu di mesjid Al Azhar, Hamka ditangkap oleh penguasa orde lama dengan tuduhan berkhianat pada negara.

Sebagai tahanan politik Hamka ditempatkan di beberapa rumah peristirahatan di kawasan puncak, yaitu Bungalow Herlina, Harjuna, Bungalow Brimob Mega Mendung dan kamar tahanan politik Ci Macan. Dirumah tahanan inilah Hamka mempunyai kesempatan yang cukup untuk menulis Tafsir Al Azhar.

Disebabkan kesehatannya mulai menurun, Hamka kemudian dipindahkan ke rumah sakit Persahabatan Rawamangun Jakarta. Selama perawatan di rumah sakit di bawah pimpinan Soeharto dan kekuatan PKI pun telah ditumpas, Hamka di bebaskan dari tuduhan. Pada tanggal 21 Januari 1986 Hamka kembali menemukan kebebasannya setelah mendekam dalam tahanan selama lebih kurang

¹⁷Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz I, h. 5 28

dua tahun. Penerbitan Tafsir Al Azhar pertama kalinya di lakukan oleh penerbit Pembimbing Masa di bawah pimpinan Haji Mahmud. Merampungkan penerbitan dari juz 30 dan juz 15 sampai juz 29 oleh pustaka Islam Surabaya. Dan akhirnya juz 5 dengan juz 14 diterbitkan oleh Yayasan Nurul Islam Jakarta.

2. Bentuk, Metode dan Corak Penafsiran

Generasi Buya Hamka bersama para mufassir yang sezaman dengannya adalah generasi kedua setelah Prof. Mahmud Yunus bersama rombongannya. Dikatan generasi kedua karena terjadi perbedaan yang begitu jelas dari generasi yang lalu. Yaitu selain tafsir yang berbahasa Indonesia, pada periode ini tafsir yang berbahasa daerah pun tetap beredar di kalangan pemakai bahasa tersebut, seperti Al-Kitabul Mubin karya K.H. Muhammad Ramli dalam bahasa Sunda (1974) dan kitab al-Ibriz oleh K.H. Musthafa Bisri dalam bahasa Jawa (1950). Di dalam Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka, nuansa Minangnya tampak sangat kental. Sebagai contoh ketika Buya Hamka menafsirkan surat „Abasa ayat 31-32, yaitu sebagai berikut:

وَفَكِهَةٌ وَأَبَا مَثَعًا لَكُمْ وَلِأَتَعِمَّكُمْ

Buya Hamka menafsirkan ayat di atas dengan: “berpuluh macam buah-buahan segar yang dapat dimakan oleh manusia, sejak dari delima, anggur, apel, berjenis pisang, berjenis mangga, dan berbagai buah-buahan yang tumbuh di 29 daerah beriklim panas sebagai pepaya, nenas, rambutan, durian, duku, langsung,

buah sawo, dan lain-lain, dan berbagai macam rumput-rumputan pula untuk makanan binatang ternak yang dipelihara oleh manusia tadi”.

Dalam penafsirannya itu terasa sekali nuansa Minangnya yang merupakan salah satu budaya Indonesia, seperti contoh buah-buahan yang dikemukakannya, yaitu mangga, rambutan, durian, duku, dan langsung. Nama buah-buahan itu merupakan buah-buahan yang tidak tumbuh di Timur Tengah, tetapi banyak tumbuh di Indonesia.

Jika dilihat dari segi bentuk, metode dan corak penafsirannya, ditemukan hal-hal sebagai berikut:

a. Bentuk Tafsir

Dari aspek bentuk penafsirannya, Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka ini memakai bentuk pemikiran (ar-ra`yu). Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al Azhar, sebagai contoh dalam penafsiran surat „Abasa ayat 31-32, yaitu Beliau menafsirkan buah-buahan sebagai mangga, rambutan, durian, duku, dan langsung.

b. Metode Tafsir

Dari empat macam metode penafsiran yang berkembang sepanjang sejarah tafsir Alquran, berdasarkan penelitian terhadap Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka, ternyata metode yang digunakan dalam tafsir ini adalah metode analitis (tahlili).

- 1) Menyebutkan hubungan satu ayat dengan ayat yang lain.
- 2) Menyebutkan ayat-ayat yang mengandung satu pengertian.

Dalam menerangkan ayat-ayat terkadang memberikan judul baik dengan mengemukakan satu ayat seperti ketika beliau menjelaskan ayat 186 dari surah Al Baqarah dengan memberikan judul “Pengaruh Do‘a”, terkadang beliau juga mengemukakan beberapa ayat dalam satu judul seperti beliau menjelaskan ayat 41-44 dari surah Al Azhab dengan memberikan judul “Tentang Dzikir”.¹⁸

3) Menjelaskan mufradat

Setelah mengemukakan satu atau sekelompok ayat, beliau memberikan penjelasan terhadap beberapa kosa-kata yang di anggap sulit dalam ayat tersebut.

4) Menjelaskan sesuai dengan urutan ayat tersebut

Dalam menjelaskan ayat terlebih dahulu memaparkan ayat-ayat yang akan ditafsirkan dengan mengemukakan terlebih dulu terjemahannya kemudian secara berurutan menerangkan ayat yang akan di bahas, namun ayat yang akan dibahas tersebut tidak diulang lagi teks berbahasa arabnya, tetapi langsung kepada terjemah ayat yang akan ditafsirkan.

5) Menyebut asbabun nuzul

Salah satu ciri khas dari tafsir Hamka, menjelaskan asbabun nuzul ayat dengan mengambil riwayat-riwayat yang shahih baik dari Nabi saw., sahabat, dan thabi‘in. Namun perlu diperhatikan adalah Hamka menolak

¹⁸Hamka, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz XX, h. 123

riwayat-riwayat yang dhaif atau bercampur dengan cerita-cerita israiliyat, yang bisa mengaburkan agama Islam.

Disamping menyebutkan hubungan ayat dengan ayat yang lain, Hamka juga menyebutkan ayat dengan hadis Nabi saw., yang erat hubungannya dengan ayat yang dibahas. Adapun hubungan surah dengan yang lain, dalam tafsir Al Azhar tidak disebutkan sebagaimana hubungan dengan surah sebelumnya dan sesudahnya sebagaimana tafsir lain.

Disamping itu juga Hamka dalam menafsirkan ayat-ayat Al Qur'an memelihara hubungan akal dengan naqal dan riwayat-riwayat yang di rubah. Penafsiran tidak semata-mata mengutip pendapat orang terdahulu, tetapi juga mempergunakan tinjauan dan pendapat sendiri.¹⁹ Tafsir Al Azhar juga menguraikan prinsip logika dalam usaha mendapatkan kandungan dalil-dalil Alquran, jadi jelasnya bahwa metode tafsir ini menggunakan teknik antara lain, teknik tekstual (al-ma'tsur), teknik sistematis (al munasabah), teknik kultural dan teknik logis.

Kecenderungan teknik yang mengacu pada teknik tekstual, yakni dalam menafsirkan Alquran dengan menggunakan teks-teks Alquran atau dengan riwayat-riwayat dari Nabi saw., berupa perbuatan, perkataan atau pengakuan, dan ditopang oleh penalaran akal yang sehat sesuai dengan zaman sekarang.

¹⁹*Ibid.*, h. 40

Karena tafsir Al Azhar ditulis pada zaman modern, dimana pada masa tafsir ini harus cocok dengan kondisi zaman sekarang.

c. Corak Tafsir

Dalam kutipan yang dikemukakan pada bab metode tafsir di atas, tampak jelas tafsiran Departemen Agama bersifat netral, tidak memihak, dia hanya menjelaskan pengertian *raj'i*. Sementara Hamka dalam menjelaskan ayat itu, beliau menggunakan contoh-contoh yang hidup di tengah masyarakat, baik masyarakat kelas atas seperti raja, rakyat biasa, maupun secara individu. Berdasarkan fakta yang demikian, tafsir Hamka dalam menjelaskan ayat itu bercorak sosial kemasyarakatan (*adabi ijtima'i*), sedangkan tafsir Departemen Agama bercorak umum.

Sedangkan karakteristik Tafsir Al Azhar merupakan karya Hamka yang memperlihatkan keluasan pengetahuan beliau, yang hampir mencakup semua disiplin ilmu penuh berinformasi. Sumber penafsiran yang dipakai oleh Hamka antara lain, Alquran, hadits Nabi, pendapat *tabi'in*, riwayat dari kitab Tafsir Mu'tabar seperti *al-Manar*, serta juga dari syair-syair seperti syair Moh. Iqbal. Tafsir ini ditulis dalam bentuk pemikiran dengan metode analitis atau tahlili.

Karakteristik yang tampak dari tafsir Al Azhar ini adalah gaya penulisannya yang bercorak *adabi ijtima'i* (sosial kemasyarakatan) yang dapat disaksikan dengan begitu kentalnya warna setting sosial budaya

Minangnya yang ditampilkan oleh Hamka dalam menafsirkan ayat-ayat Al Quran.

3. Ayat-ayat tentang Dzikir dan Kesehatan Mental

a. Ayat-ayat tentang Dzikir

Dalam Al Quran terdapat 267 kata yang merupakan bentuk dari dzikir.

Itu tidak termasuk 18 kata *dzakara* yang berarti laki-laki dan 7 kata *muddakkir* (dengan memakai *dal*).²⁰ Diantara ayat-ayat yang berbicara tentang dzikir adalah :

1) Surat Al Baqarah ayat 200

قَضَيْتُمْ مَنَسِكَكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ ءَابَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ
مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا لَهُ ۗ الْأُخْرَىٰ مِنْ خَلْقٍ

Artinya : “Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, maka berzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berzikirlah lebih banyak dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami (kebaikan) di dunia", dan tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat”.

2) Surat Al Baqarah ayat 203

﴿وَادْكُرُوا اللَّهَ فِي أَيَّامٍ مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ تَعَجَّلَ فِي يَوْمَيْنِ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ وَمَنْ
تَأَخَّرَ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ لِمَنِ اتَّقَىٰ ۗ أَنْفُوا اللَّهَ ۗ أَعْلَمُوا أَنَّكُمْ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾

Artinya : “Dan berzikirlah (dengan menyebut) Allah dalam beberapa hari yang berbilang. Barangsiapa yang ingin cepat berangkat (dari Mina) sesudah dua hari, maka tiada dosa baginya. Dan barangsiapa yang ingin menangguhkan (keberangkatannya

²⁰Muhammad Fu'ad Abdul Al Baqiy, *Al-Mu"jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim*, (Beirut: Dar al Fikr, 1996), h. 270-275

dari dua hari itu), maka tidak ada dosa pula baginya, bagi orang yang bertakwa. Dan bertakwalah kepada Allah, dan ketahuilah, bahwa kamu akan dikumpulkan kepada-Nya”.

3) Surat An Nisa ayat 103

فَصَيِّمُوا الصَّلَاةَ أَذْكُرُوا اللَّهَ فِيمَا وَفَعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۗ الصَّلَاةُ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا

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

4) Surat Al Ahzab ayat 41

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ

أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya”.

5) Surat Al Jumua ayat 10

فُضِيَّتِ الصَّلَاةُ أَنْتَشِرُوا الْأَرْضَ ابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ أَذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya : “Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.

b. Ayat-ayat tentang Kesehatan Mental

Diantara ayat-ayat yang berbicara tentang dzikir adalah :

1) Surat Al Maidah ayat 164

لَقَدْ آتَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ ءَايَاتِهِ
وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ الْحِكْمَةَ وَإِن كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya : “Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al Hikmah. Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata

2) Surat Yunus ayat 57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

3) Surat Al Isra ayat 82

الْفُرْعَانَ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
خَسَارًا

Artinya : “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

4) Surat Fushilat ayat 44

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَعْرَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ
 لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ
 عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya : “Dan jikalau Kami jadikan Al Quran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Al Quran) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Al Quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al Quran itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”.

5) Surat Al Fath ayat 4

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ
 أَلْسَمُوتِ الْأَرْضِ
 اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا
 لِيَرَدَّأُولَٰئِكَ إِيْمَانًا مَّعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ

Artinya : “Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”.

BAB IV

ANALISIS DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL AZHAR

A. Penafsiran Hamka tentang Dzikir dan Kesehatan Mental dalam Al Quran Surat Ar Ra'du Ayat 28

Sebelum menjelaskan penafsiran Hamka tentang dzikir dan kesehatan mental dalam tafsir Al Azhar khususnya yang terdapat dalam surat Ar Ra'du ayat 28, terlebih dahulu akan dijelaskan tentang hal-hal yang berkaitan dengan surat Ar Ra'du. Surat Ar Ra'du adalah surat ke-13 dalam Al-Quran yang terdiri atas 43 ayat, 885 kalimat dan **3506** huruf. Surat ini termasuk golongan surat-surat Makkiyyah yaitu ayat yang turun pada periode Mekah kecuali ayat 31 yang tergolong ayat Madaniyah karena turun pada periode Madinah.

Adapun surat Ar Ra'du ayat 28 sebagaimana yang terdapat di dalam Al Quran adalah :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram” (QS. al-Ra'du: 28).

Menurut Hamka, ayat ini menjelaskan bahwa iman adalah menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah, atau dzikir. Iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Allah itu menimbulkan tentram dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus asa,

ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Ketentraman hari adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Orang lain kurang sekali dapat menolong orang-orang yang meracun hatinya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah tumbuhi penyakit dan tidak segera diobati dengan iman yaitu iman yang menimbulkan dzikir dan dzikir yang menimbulkan *thuma'ninah*, maka celakalah yang akan menimpa. Hati yang telah sakit akan bertambah sakit dan puncak segala penyakit hati adalah kufur akan nikmat Allah.

Hamka melanjutkan bahwa Al Qur'an telah membagi-bagi tingkat pengalaman nafsu kepada tiga yaitu *an nafsul ammarah bissu'* yaitu nafsu yang selalu menyuruh dan mendorong supaya berbuat yang jahat, karena nafsu yang demikian yang dapat ditunggangi oleh syaitan, tetapi apabila telah terlanjut timbullah *an nafsul lawwamah*, yaitu tekanan batin dan penyesalan karena telah terlanjur. Kelak karena pengalaman-pengalaman diri, karena memperturutkan *nafsul ammarah bissu'* yang menimbulkan sesal *an nafsul lawwawah*, bagi orang yang mengambil pengalaman dari beberapa kegagalan, dapatlah dia mencapai *nafsul muthmainah* yaitu nafsu yang telah mencapai ketentramannya setelah menempuh berbagai pengalaman. Disinilah perlunya iman dan dzikir sehingga berpadulah kehendak hati sanubari yang bersih dengan dorongan nafsu guna mencapai ridha Allah SWT dengan ketentraman itu.

Dalam ayat tersebut terdapat kata dzikir yang menurut Hamka berarti mengingat, kebalikan dzikir adalah *ghaflah* (lupa). Hamka mengartikan asal arti daripada dzikir ialah ingat, tetapi didalam mengingat Allah dalam hati, diikrarkan pula ingatan itu dengan ucapan lidah dengan penuh kesadaran.

Dalam surat Ar Ra'du ayat 28 ini menekankan bahwa iman menyebabkan senantiasa ingat kepada Allah, dan ingat kepada Allah itu menimbulkan ketenteraman, sehingga segala macam kegelisahanpun hilang.

Hamka menjelaskan bahwa dalam surat Ar Ra'du ayat 28 ini menyebutkan bahwa dengan mengingat (dzikir) kepada Allah maka hati menjadi tenteram. Dzikir sebagai metode mencapai ketenangan hati dilakukan dengan tata-cara tertentu. Dzikir dipahami dan diajarkan dengan mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah* secara keras (*dzikr jahr*), dan dengan kalimat-kalimat *thayyibah* yang memfokus, dari kalimat syahadat *la ilaha illa Allah*.

Berkaitan dengan manfaat dzikir berkaitan dengan kesehatan mental, Hamka berpandangan bahwa dzikir secara lughawi artinya ingat atau menyebut. Jika diartikan menyebut maka peranan lisan lebih dominan, tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa (kegiatan psikologis) yang lebih dominan. Dari segi ini maka ada dua alur pikir yang dapat diikuti :

- a. Manusia memiliki potensi intelektual. Potensi itu cenderung aktif bekerja mencari jawab atas semua hal yang belum diketahuinya. Salah satu hal yang merangsang berpikir adalah adanya hukum kausalitas di muka bumi ini. Jika seseorang melahirkan suatu penemuan baru, bahwa A disebabkan B, maka berikutnya manusia tertantang untuk mencari apa yang menyebabkan B. Begitulah seterusnya sehingga setiap kebenaran yang ditemukan oleh potensi intelektual manusia akan diikuti oleh penyelidikan berikutnya sampai menemukan kebenaran baru yang

mengoreksi kebenaran yang lama, dan selanjutnya kebenaran yang lebih baru akan ditemukan mengoreksi kebenaran yang lebih lama.

Sebagai makhluk berfikir manusia tidak pernah merasa puas terhadap kebenaran ilmiah sampai ia menemukan kebenaran perenial melalui jalan supra rasionalnya. Jika orang telah sampai kepada kebenaran ilahiah atau terpandunya pikir dan dzikir, maka ia tidak lagi tergoda untuk mencari kebenaran yang lain, dan ketika jiwa itu menjadi tenang, tidak gelisah dan tidak ada konflik batin. Selama manusia masih memikirkan ciptaan Allah SWT dengan segala hukum-hukumnya, maka hati tidak mungkin tenteram dalam arti tenteram yang sebenarnya, tetapi jika ia telah sampai kepada memikirkan Sang Pencipta dengan segala keagungannya, maka manusia tidak sempat lagi memikirkan yang lain, dan ketika itulah puncak ketenangan dan puncak kebahagiaan tercapai, dan ketika itulah tingkatan jiwa orang tersebut telah mencapai *al nafs al-muthma'innah*.

- b. Manusia memiliki kebutuhan dan keinginan yang tidak terbatas, tidak ada habis-habisnya, padahal apa yang dibutuhkan itu tidak pernah benar-benar dapat memuaskan (terbatas). Oleh karena itu selama manusia masih memburu yang terbatas, maka tidak mungkin ia memperoleh ketentraman, karena yang terbatas (duniawi) tidak dapat memuaskan yang tidak terbatas (nafsu dan keinginan). Akan tetapi, jika yang dikejar manusia itu Allah SWT yang tidak terbatas kesempurnaannya, maka dahaganya dapat terpuaskan. Jadi jika orang telah dapat selalu ingat (dzikir) kepada Allah, maka jiwanya akan tenteram, karena dunia manusia yang terbatas telah terpuaskan oleh rahmat Allah yang tidak terbatas.

Hanya manusia pada tingkat inilah yang layak menerima panggilan-Nya untuk kembali kepada-Nya dan untuk mencapai tingkat tersebut hanya dimungkinkan bagi orang yang kuat potensinya dalam berpikir ketuhanan atau kuat dalam *'uzlah* dan kontemplasi (*tafakkur*)-nya.

Jadi *al-nafs al-muthma'innah* adalah nafs yang takut kepada Allah, yakin akan berjumpa dengan-Nya, ridlo terhadap qodlo-Nya, puas terhadap pemberian-Nya, perasaannya tenteram, tidak takut dan sedih karena percaya kepada-Nya, dan emosinya stabil serta kokoh.

Menurut Hamka, ibadah dzikir adalah upaya mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa. Seorang individu dalam masa pengobatan dan pemulihan diharuskan berzikir dan lainnya secara kontiniu dan tidak boleh terputus, sehingga diyakini bahwa pasien sudah benar-benar sembuh dari penyakit mental yang dihadapinya.

Berdzikir secara terus-menerus merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan kecintaan kepada Allah SWT karena yang paling berhak untuk dicintai dan dimuliakan hanyalah Allah SWT. Dzikir bagi hati laksana air bagi ladang pertanian, bahkan seperti air bagi ikan yang takkan hidup tanpa air.

Kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan dan menenteramkan pikiran yang kacau, sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka individu itu merasakan bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian,

akan timbul dalam dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia.

Dzikir kepada Allah bisa menjadi energi hati, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental. Merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan diri terawasi dan terjaga untuk tidak tergelincir dan terjerumus ke dalam perkara-perkara yang mendatangkan dosa dan maksiat.

Menurut Hamka, hubungannya dengan surat sebelumnya yaitu surat Yusuf adalah sebagai berikut :

1. Dalam surat Yusuf, Allah secara umum mengemukakan adanya tanda-tanda keesaan Allah di langit dan di bumi. Didalam surat Ar Ra'd Allah mengemukannya lagi secara lebih jelas.
2. Kedua surat tersebut sama-sama memuat pengalaman nabi-nabi zaman dahulu beserta umatnya. Yang menentang kebenaran mengalami kehancuran sedang yang mengikuti kebenaran mendapat kemenangan.
3. Pada akhir surat Yusuf diterangkan bahwa Al Quran itu bukanlah perkataan yang diada-adakan, melainkan petunjuk dan rahmat bagi orang yang beriman, dan keterangan yang demikian itu diulangi lagi di awal surat Ar Ra'd.
4. Surat Hud mengandung hal-hal yang berhubungan dengan pokok-pokok agama, seperti: Ketauhidan, kerasulan, hari berbangkit, kemudian dihubungkan dengan da'wah yang telah dilakukan oleh para Nabi kepada kaumnya.

Sedangkan hubungan surat Ar-Ra'du dengan surat sesudahnya yaitu surat Ibrahim adalah sebagai berikut :

1. Dalam surat Ar Ra'd disebutkan bahwa Al Quran itu diturunkan dalam bahasa Arab, sebagai pemisah antara yang baik dengan yang bathil, sedangkan hikmah menurunkan dalam bahasa Arab itu belum dijelaskan. Dalam surat Ibrahim hikmah itu dijelaskan.
2. Dalam surat Ar Ra'd Allah mengatakan bahwa seorang rasul tak akan dapat melakukan suatu mukjizat tanpa izin dari Allah, maka dalam surat Ibrahim para rasul menegaskan bahwa beliau-beliau adalah manusia biasa, tak dapat mendatangkan suatu mukjizat tanpa izin Allah.
3. Dalam surat Ar Ra'd disebutkan bahwa Nabi Muhammad s.a.w. menyerukan agar manusia bertawakkal kepada Allah, dan dalam surat Ibrahim, Nabi Muhammad s.a.w. menerangkan bahwa para rasul bertawakkal hanya kepada Allah.
4. Dalam surat Ar Ra'd Allah menyebutkan perbuatan-perbuatan makar orang-orang kafir, maka di surat Ibrahim diulangi lagi, dan disebutkan pula sifat-sifat mereka yang tidak tersebut dalam surat Ar Ra'd itu.

B. Implementasi Dzikir untuk Kesehatan Mental dalam Kehidupan Modern

Pada era modern saat ini terjadi berbagai tekanan dan konflik di seluruh tatanan kehidupan manusia, semua umat manusia terlibat langsung (sebagai aktor) dengan

keadaan yang demikian itu tanpa terkecuali. Tekanan hidup yang dirasakan oleh manusia di era modern ini, jika dibiarkan akan menumbuhkan hilangnya kesadaran manusia akan pentingnya kebersamaan, kerukunan, toleransi, sosial, keselarasan hidup, silaturahmi, dan lain sebagainya.

Tentunya, dalam mengatasi berbagai tekanan hidup ini tidak hanya cukup dengan menyelenggarakan adanya diskusi atau seminar, ceramah, lokakarya, pelatihan atau yang lainnya. Akan tetapi wajib adanya pembenahan secara langsung yang diawali oleh masing-masing individu. Wacana modernitas dengan berbagai permasalahan yang timbul pada umat manusia ini perlu adanya solusi. Oleh karenanya dzikir merupakan solusi atau sebagai salah satu obat alternatif untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan di era modern ini.

Bacaan dzikir yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jiwa adalah dengan membiasakan dan mendisiplinkan untuk berdzikir menggunakan asmaul husna. Asmaul husna berasal dari kata ismi (nama) husna (baik). Artinya nama-nama yang terbaik. Nama-nama tersebut hanya dimiliki dan disandang oleh Allah SWT. Jumlahnya sebanyak 99 (sembilan puluh sembilan). Sebagian besar nama dari asmaul husna terdapat dalam Al-Qur'an, hanya beberapa di antaranya terdapat dalam hadits. Dzikir asma'ul husna dimasyhurkan memiliki daya luar biasa dan mendzikirkan masing-masing asma dalam bilangan tertentu diyakini akan memberikan fadhilah (manfaat) tertentu pula.

Salah satu contoh bacaan asmaul husna yaitu dzikir dengan mengucapkan kalimat Allah (). Allah adalah *al-ism al-a`zham*, nama teragung, yang mencakup

semua sifat Allah yang indah dan menjadi tanda esensi dan sebab bagi segala esensi. Barang siapa membaca ism ini secara rutin setiap hari sebanyak 1000 kali, dengan ucapan *yaa Allah ya Huu*, niscaya Allah akan mengaruniakan kepada orang itu kesempurnaan keyakinan, semua keraguan dan ketidakpastian akan hilang dihatinya. Barang siapa membacanya pada hari Jumat sebelum sholat, dalam keadaan suci dan bersih pakaiannya, serta bebas dari segala kesibukan, maka Allah akan memudahkan segala permintaannya. Jika orang yang sedang menderita suatu penyakit yang sulit disembuhkan oleh dokter, lalu ia berdoa kepada Allah dengan ism ini, niscaya ia akan sembuh dengan izin Allah, selama ajalnya belum tiba.

Bacaan asmaul husna lainnya yang diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jiwa adalah bacaan *al-lathif* (اللطيف) yang berarti Yang Maha Halus, Maha Lembut, Maha Mengasihi. Barang siapa yang membaca asma Allah ini sebanyak 133 kali setiap hari, Allah SWT akan mengaruniakan kepadanya rezeki yang berlimpah. Siapa saja yang ditimpa kesulitan hendaknya berwudhu dengan benar kemudian mengerjakan sholat sunat dua rakaat, kemudian sambil meniatkan maksudnya dan membaca Asma Allah ini 100 kali, maka Allah SWT akan memberikan jalan keluar dari kesulitannya itu, Insya Allah. Membaca *yaa lathif* sebanyak 129 kali akan menolong orang yang mengalami depresi dan stres.

Jika seseorang biasa membaca *Allah lathifun bi 'ibaadih yarzuq man yasyaa'* *wa huwa al-qawiiyy al-'aziiz* (Allah maha lembut kepada hamba-hamba-Nya, Dia memberi rezeki kepada siapa saja yang dikehendaki-Nya, dan Dia maha Kuat lagi maha perkasa) sebanyak 9 kali setiap, maka Insya Allah dia akan mendapatkan hari yang

lebih mudah dan lebih bahagia. Sering kali orang harus mengenal lawan kata dari sesuatu untuk memahaminya. Orang yang tidak pernah merasakan kesedihan, tidak akan mengenal kebahagiaan. Jika tidak ada yang buruk, kita tidak akan mengenal keindahan. Baik dan buruk sama pentingnya. Allah menunjukkan yang satu dengan yang lain, yang benar dengan yang salah, dan menunjukkan kepada kita akibat dari masing-masingnya.

Inshaallah dengan membiasakan berdzikir asmaul husna dengan bacaan *al latihif* secara rutin Allah akan menyempurnakan fungsi berbagai organ tubuh seperti jantung, paru-paru, lambung, liver, pankreas, ginjal dan menyempurnakan komposisi berbagai zat seperti kadar gula, kolesterol, tekanan darah dan lain sebagainya. Insha Allah badan akan terasa selalu sehat, kuat dan segar, terhindar dari rasa lesu, letih dan cepat lelah. Dengan membaca dzikir ini secara rutin tubuh akan tetap sehat kuat dan segar serta memiliki daya tahan yang tinggi terhadap gangguan berbagai penyakit. Bagi mereka yang sedang mengidap penyakit tertentu, insya Allah akan diberi kekuatan untuk mempercepat proses penyembuhannya

Dzikir merupakan solusi atau sebagai salah satu obat alternatif untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan di era modern ini. Sungguhpun begitu, tetap ada syaratnya yaitu bila dzikir yang dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Ketika seseorang menyadari bahwa Allah adalah pengatur tunggal dan pengatur segala sesuatu, menyebut nama-Nya, mengingat kekuasaan-Nya, serta sifat-sifat-Nya yang agung akan melahirkan ketenangan jiwa.

Kata dzikir diartikan mengingat, disebut sekitar 280 kali dalam Al Qur'an. Dalam pengertian sempit, zikir adalah menyebut Allah atau yang berkaitan dengan-Nya. Dalam pengertian luas, dzikir adalah kesadaran tentang kehadiran Allah di mana dan kapan saja. Menghadirkan Allah di setiap ucapan dan seluruh aktivitas, tanpa dibatasi waktu. Doa adalah bagian dari dzikir. Pada saat manusia berdoa, dia pasti mengingat Allah. Saat orang berdzikir itu artinya dia merasa sangat kecil di hadapan Allah dan membutuhkan bantuan-Nya. Tanpa mengucapkan doa pun, sejatinya manusia membutuhkan pertolongan berupa petunjuk-Nya. Di samping menenteramkan hati, paling tidak manfaat dzikir diantaranya adalah manfaat di dunia seperti diingat Allah, keberkahan, doa dikabulkan, Allah menjadi teman yang menenteramkan hatinya, dan kemudahan menghadapi *sakratul maut*. Manfaat zikir juga dirasakan nanti di akhirat, seperti berbobotnya timbangan amal, dan meraih ridha-Nya.

Dampak menyepelkan dzikir antara lain menjadi teman syetan, mengeraskan hati dan terlalu cinta dunia, larut dalam kelengahan kenikmatan dunia itu membuat mata hati tertutup. Dalam batas-batas tertentu, keengganan berzikir berarti bentuk penolakan akan ketergantungan pada Allah. Orang yang selalu berzikir tentulah memiliki semacam benteng. Benteng tersebut terbentuk dikarenakan ia selalu ingat mengenai apa yang jadi perintah Allah dan yang dilarang atau diharamkan-Nya. Dengan demikian, dzikir lebih ampuh meredam perbuatan keji dan munkar daripada melakukan shalat.

Hal ini dikarenakan orang yang berdzikir, hatinya akan terbuka terhadap Tuhannya dan lidahnya lancar menyebut-Nya, maka Allah akan mengirimkan cahaya-

Nya pada hati orang yang berdzikir, sehingga keimanannya bertambah, keyakinannya berlipat ganda. Hatinya akan tenteram dan puas menerima kebenaran.

Tekanan hidup yang dirasakan oleh manusia di era modern ini, harusnya mengantarkan manusia sadar keberadaannya sebagai makhluk Tuhan yang serba terbatas, dan menyadari akan utamanya dzikir dalam kehidupan mereka. Apalagi pada era modern, banyak sekali di sekitar mereka bujukan setan untuk berbuat sesuatu yang zalim dan tidak diridhai Allah. Dalam menghadapi cobaan itu, mereka menghadapinya dengan sabar.

Di samping dzikir punya kaitan erat dengan kesalehan individual, dzikir juga berkaitan dengan kesalehan sosial yang wujud dalam keseharian mereka. Orang-orang yang berdzikir pada aras ini seyogyanya memiliki rasa kepedulian sosial yang tinggi. Orang-orang yang berdzikir semestinya menunjukkan kepedulian pada saudara-saudara mereka yang kelaparan, anak-anak yatim piatu yang memerlukan dukungan baik secara moril dan juga materiil. Orang-orang yang berdzikir adalah orang-orang yang bersikap tegas pada para penindas, tidak mau membiarkan hidup segala bentuk penindasan, dan selalu memperbaiki borok-borok moral yang ia jumpai di masyarakat, dengan usaha maksimal dan dengan cara-cara yang baik.

Bagi orang-orang yang berdzikir pada Tuhannya, kekayaan sejati bukan terletak pada emas atau perak, tapi dalam pengetahuan dan kearifan sejati yang tidak pernah mengkhianati mereka, karena mereka peroleh dari sisi Tuhan mereka. Karena itulah mencintai dan mengagungkan Tuhan adalah pilihan dalam pengetahuan dan

perbuatan mereka. Bagi mereka semua itu menjanjikan semacam atmosfer kedamaian dalam hidup mereka, lebih-lebih pada masa modern yang sarat tekanan hidup.



BAB V

KESIMPULAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasar kepada uraian sebelumnya dan mengacu kepada rumusan masalah yang telah dirumuskan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dalam menafsirkan surat Ar Ra'du ayat 28, Hamka berpandangan bahwa adanya keterkaitan atau hubungan yang erat antara keimanan dengan zikir dan hubungan zikir dengan kesehatan mental. Dzikir jika diartikan menyebut maka peranan lisan lebih dominan, tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa yang lebih dominan. Oleh karena itu perpaduan antara dzikir dan pikir akan menimbulkan ketenangan hati dan jiwa dan menghindari segala kegelisahan dan konflik batin dalam diri seseorang yang mencerminkan adanya kesehatan mental.
2. Wacana modernitas dengan berbagai problematika yang timbul dewasa ini seperti stress, depresi, diorientasi, frustrasi dan lainnya memerlukan solusi alternatif. Salah satunya adalah dengan dzikir, karena dzikir sebagai salah satu obat alternatif untuk menyelesaikan permasalahan dan tekanan di era modern ini dan akan menciptakan pentingnya kebersamaan, kerukunan, toleransi, sosial, keselarasan hidup, silaturahmi, dan lain sebagainya.

B. Penutup

Sebagai akhir dari tulisan ini, penulis memanjatkan puji syukur kepada Allah swt dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam skripsi ini tentu saja banyak mengalami kesalahan dan kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang akan memberikan motivasi yang bersifat membangun bagi kesempurnaan tulisan ini.

Akhirnya penulis tutup skripsi ini dengan membaca alhamdulillah rabbil alamin, semoga skripsi ini berguna bagi kita semua, amin





DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Al Baqiy, Muhammad Fu'ad, *Al-Mu''jam al-Mufahras Li alfazh Al Quran al Karim*, (Bairut: Dar al Fikr, 1996).
- Abdul Mujib, Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001).
- Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).
- Al Fanjari, Ahmad Syauki, *Ilmu Kedokteran Jiwa*, (Surabaya, Airlangga Univesity, 2002).
- Al-Ghazali, *Aljanibu al Athifi Minal Islam*, terjemah Cecep Bihar Anwar, (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990).
- Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007).
- Amin Syukur, *Dasar-dasar Strategi Ilmu Dakwah*, (Surabaya: al-Ikhlash, 2006).
- _____, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati*, (Semarang: Bima Sakti 2003).
- Anton Baker dan Ahmad Charis, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), edisi revisi.
- Anwar Syaifuddin, *Cara Islami Mencegah dan Mengobati Gangguan Otak, Stres dan Depresi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).
- Arifin Ilham, *Menzikinkan Mata Hati*, (Jakarta: Intuisi Press, 2014).
- Askat Abu Wardah, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana 2020).
- Dadang Hawari *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Pimayasa, 2002).
- Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penerjemah Al Quran, 2005).

- Djumhana, Bastaman Hanna *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet III, 2001).
- H.B. Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002).
- Hadhari Usman, *Kesehatan Mental Masyarakat Modern*, (Jakarta: Modern English Press, 2008).
- Hamka, *Antara Fakta dan Khayal Tuanku Rao*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974).
- _____, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz I.
- _____, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz XIII-XIV.
- _____, *Tafsir Al Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), Juz XX.
- _____, *Tasawuf : Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1993).
- _____, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, Cetakan ke XVII, 1980).
- Hanan Suyuti, *Problematika Kehidupan Modern*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009).
- Imam Nawawi, *Menzikirkan Mata Hati*, (Jakarta; Raja Grafindo Persada, 2005).
- Jayadi Umar Shaleh, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002).
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung: Mandar Maju, 2006), cetakan ketiga.
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003).
- Koentjaraningrat, *Metode-metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 2005), cet. Ke V.
- Louis Gootshalk, *Understanding History a Primer Of Historical Method*, (Jakarta: UI Press, 1985), Penerjemah : Nugroho Noto Susanto.

- Muhammad Hasbi Ash-Shidiqy, *Pedoman Zikir dan Doa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000).
- Muhammad Zaki, *Zikir Itu Nikmat*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002).
- Musthafa Fahmi, *Kesehatan Mental dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Jilid 1, alih bahasa, Zakiah Daradjat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977).
- Paulus Budiraharjo, *Mengenal Teori Keperibadian Mutakhir*, (Bandung: Al Ikhlas Press, 2008).
- Rusdy Hamka, *Pribadi dari Martabat Buya Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983).
- S. Nasution, *Metodologi Penelitian Dasar*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2004), edisi revisi ketiga.
- Siti Rahayu Haditono, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2009), cet. Ke-15.
- Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Bhineka Cipta, 2007), cet ketujuh.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), cet. ke-v.
- Syaifudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000).
- Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004).
- Syamsul Arifin, *Psikokoloji Agama*, (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), Cet-1.
- Tarmidzi, *Mengenal Psikoogi Manusia*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Rohaniah, Transcendental Intelegence*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001).
- Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008). Al-Khomeini, Syarh Arbain Haditsan Terjemah Zaenal Abidin, *Hadits Telaah atas Hadits Mistik dan Akhlak*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004).

Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al Azhar*, (Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2005), edisi revisi ke-iv.

_____, *Selayang Pandang tentang Hamka*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2006).
Yusak Burhanuddin, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mizan, 2009)/

Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 2003), cet. keenam.

_____, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984).



SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Warni
NPM : 931030039
Tempat tanggal lahir : Rama Indra Metro, 16 April 1966
Fakultas : Ushuluddin
Jurusan : Tafsir Hadits
Alamat : Gunung Sari Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa penelitian dengan judul :

“DZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Al Quran Surat Ar-Ra’du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)”.

Adalah hasil karya sendiri bukan merupakan plagiat atau salinan karya ilmiah milik orang lain.

Demikian saya sampaikan apabila ternyata dikemudian hari terdapat karya ilmiah yang diterbitkan sebagaimana judul tersebut di atas merupakan plagiat atau salinan karya milik orang lain atau terdapat pelanggaran dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan perundangan yang berlaku.

Bandar Lampung, 1 Maret 2017

Yang membuat pernyataan,

WARNI
NPM. 931030039

□ACER ACER BAMA Datum: 7/3/2019 10:00:00 AM

