

## BAB III

### ZIKIR DAN STRES

#### A. ZIKIR

##### 1. Pengertian Zikir

*Zikir* secara etimologi berasal dari kata bahasa Arab *dzakara*, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti. Sedangkan dalam pengertian terminologi *zikir* sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Alqur'an dan sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al-qur'an dan hadist Nabi SAW yang menyinggung dan membahas masalah ini.<sup>1</sup>

Zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran tentang kehadiran Allah SWT di mana dan kapan saja, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk, kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya yang taat.<sup>2</sup>

Allah SWT berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٥١﴾

<sup>1</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir (Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme)*, (Jakarta: Amzah, 2014), h. 11

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Do'a*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), h. 14

*Artinya : “Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya(QS.Al Ahzab: 41).<sup>3</sup>*

Menurut Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shidieqi dalam bukunya pedoman zikir dan do'a zikir ialah menyebut Allah SWT dengan membaca tasbih (*Subhanallah*), membaca tahlil (*Lailahailallahu*), membaca tahmid (*Alhamdulillah*), membaca takbir (*Allahuakbar*), membaca basmalah (*Bismillahirrahmanirrahim*), membaca al-Quranul majid dan membaca do'a-do'a *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi S.A.W.<sup>4</sup> Sedangkan, menurut Dadang Hawari dalam bukunya Al-Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa, zikir adalah ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah SWT.<sup>5</sup>

Kesimpulan yang bisa diambil oleh penulis dari pengertian zikir adalah *zkrullah* atau mengingat Allah SWT adalah senantiasa menghadirkan kalbu bersama Allah SWT dan melepaskan diri dari kelalaian, karena bila kita senantiasa mengingat Allah SW, maka Allah SWT akan senantiasa mengingat kita. Dengan demikian, maka jelaslah bahwa zikir mempunyai makna yang sangat tinggi. zikir akan membawa manusia ke dalam suasana ibadah yang *istiqamah* untuk senantiasa mengingat Allah SWT di dalam hatinya. zikir akan menjadikan Allah SWT sangat berperan dalam kehidupan kita menuju

---

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid Warna*, (Jakarta: Bumi Aksara), h. 423

<sup>4</sup> Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shiddiegy, *Pedoman Dzikir dan Do'a*, (Pustaka: Rizki Putra, Semarang 1997), h. 36

<sup>5</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, 2010), h. 200

arah kebaikan. Oleh karena itu, amalan zikir di pandang sebagai amalan yang sangat mulia dalam agama Islam dan mulia di sisi Allah SWT.

## 2. Keutamaan Zikir

Zikir merupakan amalan yang memiliki banyak keutamaan. Selain itu, membiasakan zikir dalam setiap gerak dan langkah kehidupan kita, dapat membawa perubahan yang sangat besar bagi siapa saja yang menjalankannya. Adapun keutamaan - keutamaan zikir diantaranya sebagai berikut:<sup>6</sup>

- a. Zikir dapat mengusir setan dan melindungi orang-orang yang berikir darinya.
- b. Manusia ketika lalai dari zikir, maka setan langsung menempel dan menggodanya serta menjadi teman yang selalu menyertainya. Seorang hamba tidak akan mampu melindungi dirinya sendiri dari setan, kecuali dengan zikir kepada Allah SWT.
- c. Zikir dapat menghilangkan kesedihan, kegundahan, dan depresi serta dapat mendatangkan ketenangan kebahagiaan, dan kelapangan hidup.<sup>7</sup>
- d. Zikir dapat menyelamatkan diri dari azab Allah SWT.
- e. Zikir merupakan suatu kebaikan yang besar dan dapat menghapus dosa.
- f. Zikir menghasilkan pahala, keutamaan, dan karunia Allah SWT.

---

<sup>6</sup> Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir*, (Jakarta 2010 : Zikrul Hakim), h. 37-43

<sup>7</sup> *Ibid*, h. 38

Zikir adalah amalan ibadah yang paling mudah dilakukan, dan zikir merupakan amalan ibadah yang paling agung dan utama. Nabi SAW telah menjelaskan betapa besarnya pahala zikir, sebagaimana sabda Nabi SAW, ” *Barang siapa mengucapkan (zikir) dalam sehari seratus kali, maka itu sama dengan pahala sepuluh budak, ditulis seratus kebaikan untuknya dan dihapus seratus dosa untuknya. Juga menjadi pelindungnya dari setan pada hari itu sampai sore dan tidak ada satupun yang lebih utama dari amalan yang lebih banyak dari hal itu.* ” (HR. Bukhari dalam shahihnya, kitab Badi’ Al Khalq bab sifat iblis wa junuduhu No.3293 dan HR. Muslim dalam shahih kitab Ad Du’a wa zikir wa Taubah wal Istighfar bab Fadhlu At-Tahlil wa Takbir wa Tahmid No. 2691)<sup>8</sup>

- g. Zikir menjadi sebab mendapatkan rahmat dari Allah dan shalawat para malaikat-Nya (malaikat memohon ampun untuk orang yang berzikir).
- h. Zikir adalah amalan yang paling baik, paling suci, dan paling tinggi derajatnya.
- i. Banyak berzikir dapat menjauhkan seseorang dan kemunafikan karena orang munafik sangat sedikit berzikir kepada Allah SWT
- j. Perumpamaan orang yang berzikir kepada Rabbnya dan yang tidak, seumpama orang hidup dan orang mati. (HR. Bukhari dan Muslim)<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> *Ibid*, h. 39

Begitu banyak keutamaan-keutamaan zikir. Karenanya, sangat aneh bila masih ada dari kita yang lalai dari zikir dan masih tetap sibuk oleh urusan dunia semata. Dengan demikian, zikrullah perintah Allah SWT yang menjadi sumber datangnya segala kebajikan dan keselamatan bagi kehidupan di dunia dan akhirat. Sebaliknya, lalai dari mengingat Allah SWT merupakan sumber datangnya bencana dan petaka dalam kehidupan di dunia dan akhirat karena apabila kita melupakan Allah SWT maka Allah SWT akan melupakan kita, menyebabkan kita lupa akan diri sendiri, dan lupa akan segala potensi kebaikan yang kita miliki.

### 3. Etika Berzikir

Agar kita benar-benar dapat memetik segala manfaat yang tersimpan didalam aktivitas dikrullah ini, sudah tentu dzikir tersebut harus dilakukan dengan mengikuti tuntutan dan bimbingan yang telah Allah dan Rasul-Nya ajarkan.

Diantara adab dan etika yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam mengingat Allah SWT ialah sebagai berikut, di antaranya :<sup>10</sup>

#### a. Niat ikhlas dalam berdzikir

Niat dan kualitas amal perbuatan di hadapan Allah sangat bergantung pada niat kita dalam mengerjakannya. Artinya, niat dalam beramal merupakan penentu keberhasilan perbuatan seseorang.

---

<sup>10</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Etika Berdzikir (Bredasarkan Al-Qur'an dan Sunnah)*, (Jakarta : Amzah, 2013), h. 5

b. Suci dari hadas dan najis dalam berzikir

Ketika berdzikir, pada saat itu yang kita sebut, kita panggil, kita ingat, dan kita hadirkan kedalam hati dan pikiran adalah Allah, Tuhan yang Maha Agung, Penguasa tunggal semesta alam sehingga sudah selayaknya apabila hal itu dilakukan dalam keadaan suci dan bersih dari hadas dan najis. Oleh karena itu, Islam mengajarkan umatnya untuk bersuci terlebih dahulu, yaitu dalam keadaan berwudhu sebelum berzikir kepada Allah SWT.<sup>11</sup>

c. Berdzikir hendaklah dilakukan pada tempat yang bersih.

Sebagaimana perbuatan yang utama dan istimewa, berdzikir atau dzikrullah hendaklah dilakukan pada tempat yang baik, yaitu tempat yang layak dan pantas untuk mengagungkan dan menyebut asma-asma Allah SWT didalamnya, seperti mesjid, mushalla dan tempat yang mulia lainnya. Oleh karena itu seorang muslim dicegah berdzikir pada tempat yang kotor dan penuh najis seperti kamar mandi, toilet (wc) dan sejenisnya, sesungguhnya asma-asma Allah SWT tidaklah layak diucapkan ditempat yang kotor dan penuh najis.

d. Serius dan bersungguh-sungguh dalam berzikir

Termasuk tuntutan Islam dalam berdzikir yang harus diperhatikan ialah berzikir dengan sserius dan sungguh-sungguh.

---

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 5

e. Khusyuk dan konsentrasi dalam berzikir

Khusyuk dalam berdzikir merupakan syarat penting dalam kesuksesan dan keberhasilan zikir.

f. Merendahkan suara dalam berzikir

Hal ini selain menggambarkan rasa hormat dan tunduk kita kepada Allah SWT juga akan sangat membantu kita untuk lebih dapat berkonsentrasi dan meresapi makna bacaan dzikir yang kita ucapkan.<sup>12</sup>

g. Optimis dalam berzikir

Dalam berzikir seseorang harus memiliki keyakinan dan rasa optimis jika menginginkan zikir dapat berhasil dengan baik. Artinya amal perbuatan yang di lakukan seseorang akan diterima Allah sehingga dapat memetik segala manfaat yang tersimpan didalamnya.

h. Usahakan zikir sambil menangis<sup>13</sup>

Islam memberikan tuntutan agar dzikir dilakukan dengan sungguh-sungguh, meresapi makna yang terkandung dalam bacaan dzikir sehingga apa yang dibaca membekas didalam kalbu dan menjadikan kita menangis karenanya. Menangis ketika mengingat

---

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 7

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 11

Allah adalah ciri orang yang mendapat petunjuk (*hidayah*) dari Allah SWT.

- i. Zikir sambil duduk atau Berbaring berdzikir merupakan amalan sunah yang mudah dan ringan. Berzikir boleh dilakukan kapan pun, di mana pun dan dalam keadaan bagaimana pun.
- j. Menghadiri majelis-majelis dzikir

Di dalam zikir tersimpan berbagai hikmah dan fadhilah yang tidak terdapat dalam ibadah-ibadah lainnya. Oleh karena itu, Rasulullah SAW sangat menganjurkan kita untuk banyak-banyak mengingat Allah SWT dan senantiasa mengikuti atau menghadiri majelis-majelis dzikir karena majelis dzikir adalah sebaik-baiknya majelis yang didalamnya tersimpan fadillah yang besar.<sup>14</sup>

Dari penjelasan di atas penulis menyimpulkan begitu banyak etika berzikir yang perlu di perhatikan. Kita sebagai seorang muslim tentunya tidak asing lagi dengan zikir. Hanya saja, terkadang kita tidak memperhatikan adab / cara berzikir. Sehingga tidak jarang zikir yang kita lakukan tidak berbekas sama sekali terhadap kehidupan kita. Padahal minimal, zikir bisa menenteramkan hati pelakunya, sebagaimana firman Allah yng berarti: *“bukankah dengan brdzikir/mengingat Allah hati kan menjadi tenteram?”* Oleh karena itu, kita perlu memperhatikan adab-adab saat berdzikir kepada Allah SWT.

---

<sup>14</sup>*Ibid*, h.11



#### 4. Macam Dan Bentuk Zikir

Telah dikatakannya sebelumnya bahwa dzikir adalah aktivitas untuk mengingat Allah SWT, mengingat akan kesucian zat dan sifat-Nya, mengingat akan nikmat dan karunia yang telah Allah berikan, mengingat akan keagungan dan kemuliaan-Nya, mengingat cinta dan kasih yang telah di curahkan kepada kita, baik dengan lisan maupun perbuatan. Allah SWT berfirman;

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ۝۴۱ وَ سَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّاٰصِيْلًا ۝۴۲  
 هُوَ الَّذِيْ يُصَلِّيْ عَلَيْكُمْ وَّمَلَئِكْتُهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِّنَ الظُّلُمٰتِ اِلَى النُّوْرِ ۚ  
 وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَحِيْمًا ۝۴۳

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohon ampunan untukmu) supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan menuju cahaya (yang terang) dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”. (QS. Al Ahzab: 41-43).

Ayat diatas bagaikan menyatakan : perbanyaklah mengingat Allah, niscaya Dia akan memperbanyak curahan rahmat kepada kamu karena hanya Dialah yang senantiasa mencurahkan rahmat kepada kamu dan malaikat-malaikat-Nya pun memohonkan ampunan untuk kamu, supaya Dia yang Maha Kuasa dan Maha Pengasih itu mengeluarkan kamu dari aneka kegelapan kepada cahaya yang terang benderang. Dan adalah

adalah Dia khususnya terhadap *orang-orang mukmin* yang sempurna imannya senantiasa *Maha Penyanyang*.<sup>15</sup>

Dengan demikian, maka zikir kepada Allah SWT secara umum dapat diklasifikasikan menjadi 3 bentuk atau jenis, hal ini didasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah SWT, diantaranya :

a. Dzikir Qalbu

Memanfaatkan akal pikiran untuk berpikir dan memikirkan tentang tanda-tanda keagungan dan kemahabesaran Allah yang tersebar dialam semesta, memikirkan tentang diri kita sendiri, membaca Al-Qur'an dan mendadabburkannya hingga meresap kedalam hati, adalah salah satu bentuk dzikir kepada Allah, yakni “*Dzikir Pikir*”.

Dzikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafazh dzikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dngan meresapi maknanya. Dengan demikian zikir qalbu merupakan dzikir yang sangat baik dan utama, karena dzikir dengan cara ini dapat mengantarkan kita untuk lebih khusyuk, terhindar dari bahaya *riya'* dan akan memberikan kesan yang mendalam.

---

<sup>15</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati, 2002), h. 289

*Zikir qalbu* yaitu *zikir* dengan hati, maksudnya adalah *bertafakur* merenungi ke Mahabeneran dan ke Mahabesaran Allah SWT. Mengingat dan mengenang kebijaksanaan, keutamaan, dan banyaknya nikmat Allah SWT yang telah dianugerahkan kepadanya. Ia selalu mengingat Allah SWT di setiap waktu dan keadaan di biarkan berlalu begitu saja, kecuali diisi dan digunakannya untuk *bertafakur* (memikirkan) tentang penciptaan langit dan bumi. Memikirkan keajaiban-keajaiban yang ada didalamnya yang menggambarkan kesempurnaan Allah SWT dan kekuasaan Allah SWT.<sup>16</sup>

b. Dzikir Lisan

Dzikir dengan cara ini sangat baik bagi pemula sebab dengan menyebut dan mengingat nama Allah dengan lisan, maksudnya diucapkan dengan lisan dan dapat didengar telinga orang yang bersangkutan dapat membantunya untuk menghilangkan dan menghapus hal-hal lain yang melintas dalam pikiran selain Allah SWT.

Zikir lisan adalah menyebut nama Allah SWT dengan lidah, bunyinya berupa kalimat *Subhanallah, Alhamdulillah, Shalawat, Asma'ul Husna dan Istiqfar*.<sup>17</sup> Zikir dengan ucapan atau lisan, yaitu

<sup>16</sup>M.Ustman Najati, *Ilmu Jiwa Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), h.296

<sup>17</sup>Ahmad Bangun Nasution dan Rayani Hanum Siregar, *Akhlak Tasawuf (Pengenalan, pemahaman, dan Pengaplikasikannya Disertai Biografi Dan Tokoh-tokoh Safi)*, (Jakarta : Rajawaji Pers, 2015), h. 76

zikir dengan cara menyebut asma Allah SWT atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat *thayyibah* (*takbir, tahmid, tasbih, tahlil, istiqfar*) dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita kepada Allah SWT.<sup>18</sup> Zikir lisan merupakan ucapan yang mengandung arti pujian, pujaan, dan syukur kepada nikmat Allah SWT.<sup>19</sup>

c. Dzikir Amal

Dzikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah SWT. Dzikir amal juga merupakan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah SWT.<sup>20</sup>

Zikir dengan perbuatan (Amal) yaitu dengan cara melakukan apa yang diperintahkan Allah SWT dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Harus diingat bahwa semua amalan harus dilandasi dengan niat.

Niat melaksanakan amalan tersebut adalah untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT. Menuntut ilmu, mencari nafkah, bersilaturahmi dan amalan-amalan lain yang diperintahkan agama termasuk dalam ruang lingkup zikir dengan perbuatan.<sup>21</sup> Zikir amaliah adalah segala perbuatan yang sesuai dengan aturan dan hukum yang

<sup>18</sup> Abdul Hayat, *Bimbingan Konseling Qur'ani*, (Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2017) , h. 149

<sup>19</sup> H.M. Asjwadie Sjukur L.C, *Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: PT Bina Ilmu), h. 125

<sup>20</sup> Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Op.Cit*, h. 22

<sup>21</sup> Duski Samad, *Konseling Sufistik*, (Depok : Rajawali Pers, 2017), h. 245

telah diterapkan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an dan Rasul-Nya dalam hadist.<sup>22</sup>

Dari penjelasan di atas, jelaslah sesungguhnya tidak ada penawar bagi orang yang hatinya gersang dan selalu gelisah, resah, dan gundah, melainkan hanya dengan dzikrullah. Dimana zikir lisan merupakan jalan yang akan menghantar pikiran dan perasaan yang kacau menuju kepada ketetapan dzikir hati; kemudian dengan dzikir hati inilah semua kedalaman ruhani akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah hati ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham. Namun, yang amat disayangkan masih banyak kaum Muslimin yang belum memahami hal ini. Bahkan, untuk mendapatkan kepuasan hati, ketenteraman hidup dan ketenangan jiwa, justru mencari-cari solusi selainnya. Padahal kepuasan hati, ketenteraman hidup dan ketenangan jiwa yang hakiki tidaklah mungkin dihasilkan melainkan hanya dengan dzikrullah.

## 5. Manfaat Zikir

Beberapa manfaat zikir seseorang dalam kehidupannya sehari-hari sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an, diantaranya :<sup>23</sup>

- a. Mendapatkan ketenangan hati dan bebas dari perasaan cemas, kecewa, sedih, duka, dendam, dan stres berkepanjangan.

---

<sup>22</sup>Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Op. Cit*, h. 33

<sup>23</sup>Dewi Yana, *Op.cit* , h. 21

- b. Dikeluarkan oleh Allah SWT dari kegelapan (hidup yang penuh kesukaran, kesempitan, kepanikan, kekalutan, kehinaan, dan serba kekurangan) kepada cahaya yang terang benderang (hidup bahagia, nyaman, aman, mulia, sejahtera, berkecukupan).
- c. Selalu mendapat perhatian istimewa dari Allah SWT di manapun ia berada, selama ia ingat pada-Nya.
- d. Terhindar dari beban hidup yang berat dan tidak sanggup dipikul serta terhindar dari siksa dan azab yang melampaui batas.
- e. Diampuni segala dosanya, dihapuskan segala kesalahannya, dan diwafatkan bersama orang yang berbuat kebaikan (husnul khatimah).

Ibnu Qayyim Al Jauziyah dalam kitabnya *Al-Wabilush Shayyib*, yang juga dikutip Saif Al-Battar dalam *Rumaysha Site*, menyebutkan beberapa manfaat zikir di antaranya<sup>24</sup> :

- a. Menghilangkan gelisah dan hati yang gundah gulana.
- b. Hati menjadi gembira dan lapang.
- c. Mendatangkan rezeki.
- d. Menerangi hati dan wajah menjadi bersinar.
- e. Orang yang berdzikir akan merasakan manisnya iman dan keceriaan.
- f. Seseorang akan semakin dekat pada Allah sesuai dengan kadar zikirnya pada Allah SWT. Semakin ia lalai dari zikir, ia pun akan semakin jauh dari-Nya.

---

<sup>24</sup> Adam Cholil, *Meraih Kebahagiaan Hidup dengan Zikir dan Do'a*, (Jakarta Selatan, 2013 : AMP Press), h. 55

- g. Menyelamatkan seseorang dari azab neraka.
- h. Orang yang berzikir akan semakin dekat dengan Allah dan bersama dengan-Nya.
- i. Zikir pada Allah akan menghilangkan rasa takut yang ada pada jiwa dan ketenangan akan selalu diraih, dan lain sebagainya.

Seseorang yang berzikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, juga terdapat manfaat-manfaat yang lain, yaitu<sup>25</sup>:

- a. Zikir merupakan ketetapan dan syarat kewaliaman. Artinya, para kekasih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berdzikir kepada Allah. Sebaliknya, siapa yang lupa atau berhenti dari dzikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b. Zikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam dzikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya.
- c. Zikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk hadirat Ilahi. Allah adalah Zat Yang Mahasuci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali oleh orang-orang yang suci pula.
- d. Zikir akan membuka dinding hati (*hijab*) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya *hijab (kasyaf)* ada dua macam : *kasyaf hissi* (terbukanya pandangan

---

<sup>25</sup> Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 1997), h. 87

karena penglihatan mata) dan *kasyaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi).

- e. Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, *“Orang-orang yang duduk untuk berdzikir, malaikat mengitari mereka, Allah melimpahkan rahmat-Nya, dan Allah juga menyebut (membanggakan) mereka kepada malaikat di sekitarnya.”*
- f. Menghilangkan kesusahan hati. Kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g. Memutuskan ajakan maksiyat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu, dan lain sebagainya.<sup>26</sup>

Dari beberapa paparan mengenai manfaat zikir di atas, penulis menyimpulkan bahwa zikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, memberi semangat untuk melakukan kegiatan yang baik, bisa sebagai terapi jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya, dan memantapkan iman seseorang.

## **B. STRES**

### **1. Pengertian Stres**

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres juga merupakan suatu kondisi dinamik yang didalamnya seseorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang, kendala, ataupun tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkan dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti atau

---

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 88-90



penting. Bila misalnya seseorang sanggup mengatasi beban pekerjaan yang berlebihan, maka yang bersangkutan tidak mengalami stres, tapi jika sebaliknya, ia mengalami stres negatif atau disebut dengan distress. Jadi, secara umum stres berkaitan erat dengan kendala dan tuntutan.<sup>27</sup>

Stres merupakan fenomena psikofisik. Stres dialami oleh setiap orang, dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dialami oleh pejabat atau warga masyarakat biasa, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dialami oleh guru maupun mahasiswa, dan dialami oleh pria atau wanita. Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap individu.<sup>28</sup> Pengaruh positif, yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkit kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan, pengaruh negatif yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi dan memicu berjangkitnya sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi, atau stroke.

Stres tidak dapat di pisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya. Apabila organ tubuh sampai

---

<sup>27</sup>Rafi Sapuri, M.Si, Psikologi Islam (Tuntunan Jiwa Manusia Modern), (Jakarta : Rajawali Pers, 2009), h. 418

<sup>28</sup>Syamsu Yusuf dan A. Juantika Nurihsan, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), h. 249

terganggu dinamakan distres. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya.<sup>29</sup>

Stres dapat di artikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapinya. Diartikan juga reaksi fisik yang dirasakan tidak nyaman sebagai dampak dari persepsi yang kurang tepat terhadap sesuatu yang mengancam keselamatan dirinya, merusak harga dirinya, menggagalkan keinginan atau kebutuhannya. Stres sebagai “pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya”.<sup>30</sup> Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*). Dalam kamus psikologi stress merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.<sup>31</sup>

Dari beberapa defenisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stresor (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu,

---

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 251

<sup>30</sup> *Ibid*, h. 252

<sup>31</sup> In TRI Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (UIN : Malang Press, 2009), h. 176

membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya.

## 2. Gejala Stres

Menurut Robert S. Fieldman dalam buku psikologi abnormal stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.<sup>32</sup> Stress dapat menghasilkan berbagai respon.

Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon-respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu, dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek, yaitu :

- a. Respon fisiologis, dapat di tandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, detak nadi, dan sistem pernapasan.
- b. Respon kognitif, dapat terlihat lewat terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar.
- c. Respon emosi, dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah, dan sebagainya.

---

<sup>32</sup> Fitri Fausiah Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : UI Prrss, 2007), h. 9-10

d. Respon tingkah laku, dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan, dan *flight*, yaitu menghindari situasi yang menekan.<sup>33</sup>

Gejala-gejala lain yang dapat dilihat dari orang yang sedang mengalami stres antara lain cemas, depresi, makan berlebihan, berpikiran negatif, tidur berlebihan, diare, kelelahan yang terus menerus, sakit kepala, kehilangan nafsu makan, marah, tegang, mudah tersinggung, dan lain sebagainya.<sup>34</sup> Apabila seseorang mengalami satu atau lebih dari gejala-gejala di atas, maka kemungkinan orang tersebut mengalami stres.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan gejala-gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisik, dan gejala psikis yang dapat mempengaruhi seseorang. Stres tersebut bisa dilihat dari dua sudut, yang pertama dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian diterima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian diterima oleh otak khususnya otak bagian depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur

---

<sup>33</sup> Reina Wangsadjaja, "Stres", <http://rumahbelajarpsikologi.com>. Selasa, 19 Desember 2017

<sup>34</sup> Anjali Aror "5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres" (Jakarta : Bhuana Ilmu Populer, 2008), h. 9

tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Kemudian sudut yang kedua berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi.

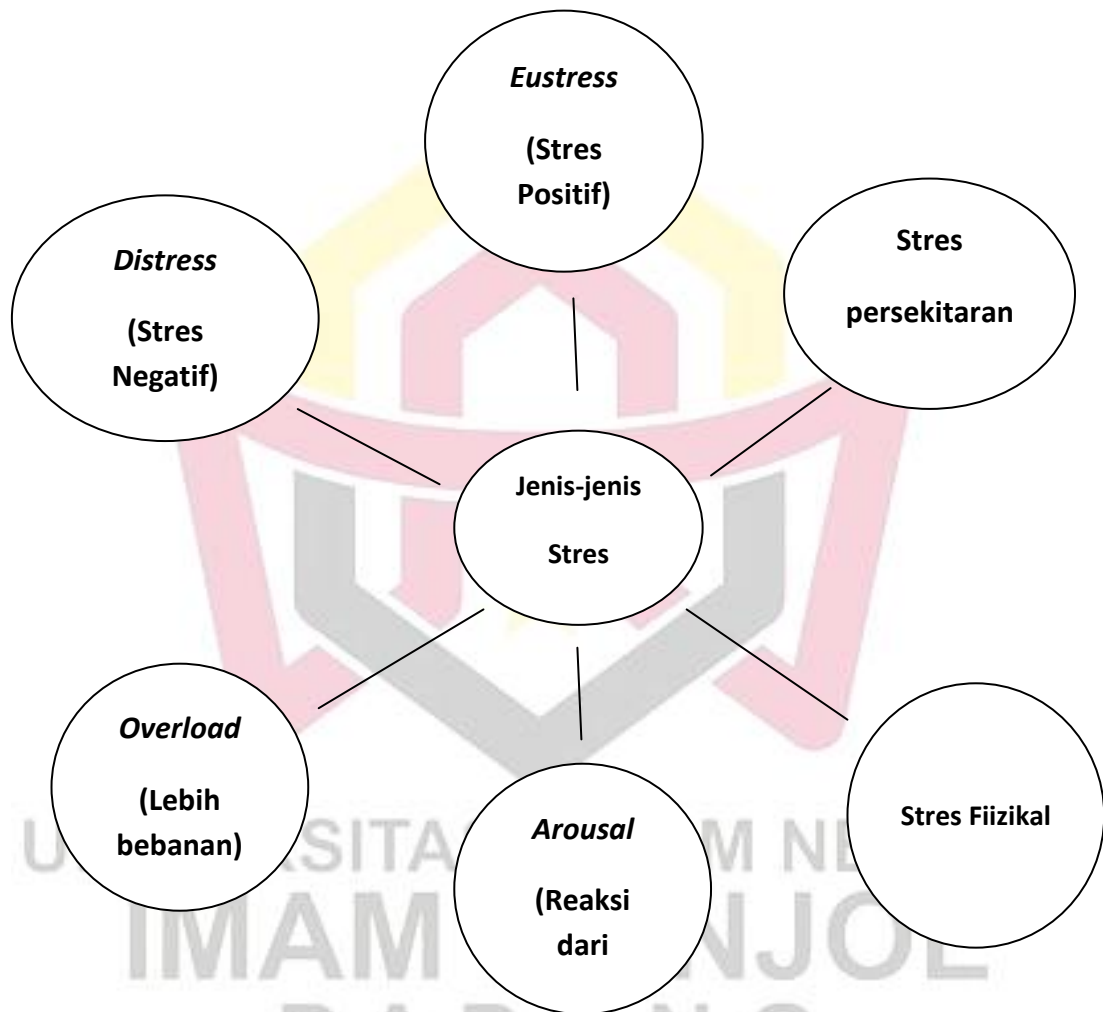
### 3. Jenis-jenis Stres

Dalam memahami jenis-jenis stres, semua elemen kehidupan yang berkaitan dengan sumbangan kepada stres perlu dipahami secara mendalam. Corak pemahaman secara menyeluruh ini akan membantu mengenal pasti jenis-jenis stres yang terdapat dalam lingkungan kehidupan kita. Hampir setiap hari perjalanan kehidupan kita akan menyumbang kepada keadaan stres. Perbedaannya adalah cara kita melihat, mengendalikan dan mengurus stres itu sendiri. Pembagian jenis-jenis stres ini dapat membantu memudahkan seseorang itu untuk lebih memahami stres.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Mazlan Ariz, *Pengurusan STRES (Memahami Stres dan Teknik Mengawal Stres)*, (Malaysia : Selangor Darul Ehsan, 2016) , h. 9

Jenis-jenis stres boleh dilihat secara menyeluruh pada gambar 1.1 dibawah ini, memperlihatkan pembagian jenis-jenis stres yang terbagi kepada enam kumpulan utama.



Gambar 1.1 : Kompas jenis-jenis stres di adopsi dari buku Mazlan Ariz “*Pengurusan Stres*”

Jenis-jenis stres berdasarkan gambar 1.1 adalah sebagai berikut :<sup>36</sup>

a. Eustress

Merupakan stres positif yang membantu meyumbang kepada motivasi dan kecemerlangan. Apabila keadaan stres dapat diurus dengan baik, (menentang stres dari pada mengurus kita) stres akan menjadi *eustress*. *Eustress* merupakan sebagian dari pada aspek positif stres.

b. Distress

Jenis stres ini akan membuatkan seseorang itu berasa bimbang, runsing, dan murung. Stres ini juga dikenal dengan stres negatif. Stres negatif merupakan keadaan stres yang akan membawa seseorang kearah kemusnahan diri. Stres ini juga merupakan punca utama berlakunya penyakit mental seperti kemurungan, dan boleh membuat seseorang itu bertindak untuk membunuh diri.

c. Overload (Lebih Bebanan)

Merujuk kepada keadaan stres yang wujud apabila *stressor* melebihi kemampuan diri. Stres tersebut sebenarnya berasal dari pada faktor dalam individu itu sendiri. Orang seperti ini akan mengalami lebih bebanan mengharungi kehidupan yang tidak seimbang.

d. Arousal

Merupakan stres yang wujud akibat reaksi didalam tubuh badan.

---

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 10

e. Stres fizikal

Merupakan corak stres yang timbul akibat dari pada tekanan luaran. Walaupun terdapat banyak jenis stres, seseorang itu mungkin tidak terfikir bahwa persekitaran fizikal merupakan elemen yang memainkan peranan besar dalam mewujudkan stres didalam diri seseorang.

f. Stres Sosial dan Persekitaran

Merupakan stres yang wujud akibat gangguan dari pada persekitaran. Jenis stres sosial dan persekitaran akan memberikan kesan terhadap kehidupan manusia karena stres itu berasal dari kehidupan.<sup>37</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat di pahami beberapa jenis stres yang perlu di ketahui. Mengingat bahwa stres tidak selamanya berdampak buruk, kita seharusnya tidak selalu menghindari stres jika hal itu akan memperkuat dan meningkatkan kapasitas yang kita miliki. Hal yang sebaiknya dilakukan ketika berada dalam kondisi tertekan yaitu menikmati, mengatur, mengontrol, dan kemudian menyeimbangkan stres tersebut dengan istirahat dan relaksasi.

#### 4. Cara Mengatasi Stres

Ada berbagai cara untuk mengatasi stres. Kalau akibat stres telah memengaruhi fisik dan bahkan menimbulkan penyakit tertentu, peranan

---

<sup>37</sup> *Ibid*, h. 11



obat / medikasi biasanya diperlukan. Namun obat itu sendiri kurang efektif untuk mengatasi stres dalam jangka panjang. Ada efek negatif bila menggunakan obat terus menerus. Disamping obat-obat tertentu membutuhkan biaya yang mahal, obat juga bisa mengakibatkan ketegangan dan bahkan membuat orang tertentu kebal terhadap obat tertentu.<sup>38</sup>

Beberapa teknik terapi telah dikembangkan dan dicobakan untuk mengatasi stres ini. *Biofeedback* adalah salah satu teknik untuk mengetahui bagian-bagian tubuh mana yang terkena stres dan kemudian belajar untuk menguasainya. Teknik ini menggunakan serangkaian alat yang cukup rumit, gunanya sebagai *feedback* atau umpan balik untuk terhadap bagian tubuh tertentu. *Biofeedback* agak kurang efektif untuk digunakan secara praktis.

Seringkali istirahat dan melakukan olahraga yang teratur disebut-sebut sebagai salah satu cara efektif untuk mencegah dan menyembuhkan stres. Memang cara hidup yang teratur membuat seseorang tidak mudah terkena stres. Relaksi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan stres. Ada berbagai teknik relaksi, tetapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksi dengan mengendurkan otot-otot seluruh tubuh yang sering mengalami stres. Meditasi merupakan teknik yang mulai diminati sebagai salah satu cara mengatasi stres. Selain bisa mencegah stres, meditasi juga memiliki keuntungan lain seperti

---

<sup>38</sup> Siswanti, *Kesehatan Mental: (Konsep, cakupan, dan Perkembangannya)*, (Yogyakarta : CV Andi Offset, 2007) , h. 56

konsentrasi menjadi lebih tajam dan pikiran menjadi tenang. Pencegahan terhadap stres bisa dilakukan dengan mengubah sikap hidup. Orang yang terlibat lebih aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasikan pada tantangan dan perubahan, dan merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek negatif stres.<sup>39</sup>

Tingkatan kognitif juga mempengaruhi strategi seseorang untuk mengatasi stres. Bagaimana cara atau strategi yang diambil seseorang dalam mengatasi stres disebut dengan *coping stres*. Lazarus dan Folkman; (Cohen & Lazarus, Lazarus & Folkman, Safarino, Taylor) dalam buku Iin Tri Rahayu psikoterapi persektif Islam dan psikologi kontemporer menggambarkan *coping* sebagai:

*“... suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam mengatasi situasi stressful...”*

Secara umum stres dapat diatasi dengan melakukan transaksi dengan lingkungan (perilaku coping) dimana hubungan transaksi ini merupakan suatu proses yang dinamis. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa pada dasarnya *coping* itu merupakan : (a) respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres; (b) dengan menggunakan sumber dalam dirinya maupun lingkungan; (c) yang dilakukan secara sadar; (d) bertujuan

---

<sup>39</sup> Siswanti, *Loc. Cit*, h. 56

untuk meningkatkan perkembangan individu, seperti pengembangan kontrol pribadi individu.

Strategi penanggulangan stres mempunyai 3 komponen utama, yaitu (a) rasionalitas, yaitu suatu penilaian yang akurat, obyektif tentang situasi atau sumber stres; (b) fleksibilitas, yaitu tersedianya berbagai strategi penanggulangan untuk menanggulangi stres dan keinginan untuk mempertimbangkan semua strategi itu dan (c) daya pandang jauh kedepan, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi konsekuensi dari berbagai strategi penanggulangan kita. Komponen-komponen ini saling berkaitan dan penanggulangan yang efektif memerlukan ketiga komponen tadi hingga taraf yang optimal.<sup>40</sup>

Dari beberapa uraian mengenai cara mengatasi stres di atas, dapat di pahami bahwa cara pencegahan terhadap stres bisa dilakukan dengan mengubah sikap hidup .Orang yang terlibat lebih aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan perubahan , serta merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek negatif stress.

### **C. Hubungan Bimbingan Konseling Islami, Zikir, Dan Stres**

Hubungan bimbingan dan konseling Islami dengan zikir bahwa zikir merupakan proses penyadaran diri sebagai hamba Allah SWT, penyembuhan terhadap penyakit kerohanian bahkan penyakit sosial. Zikir ini selain sebagai

---

<sup>40</sup>In TRI Rahayu, *Op. Cit* , h. 181-182

pesan bimbingan keagamaan juga sekaligus sebagai salah satu metode terapi penyakit mental seperti depresi dan stres. Zikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa. Tidak diragukan lagi merupakan obat kegelisahan yang dirasakan manusia saat menghadapi berbagai tekanan dan bahaya hidup, serta tak ada tempat berdandar dan penolong.<sup>41</sup>

Pengaruh zikir tersebut, selain dapat memelihara diri dari kejahatan juga berpengaruh bagi penyembuhan penyakit mental dan fisik. Zikir itu bagian dari nama Al-Qur'an. Sedangkan Al-Qur'an itu berfungsi sebagai Syifa ( pengobatan) bagi penyakit rohaniyah dan jasmaniyah. Dengan demikian zikir dengan kalimat tauhid mengandung fungsi yang sama dengan Al-Qur'an sebagai Adz-Dzikru yaitu Syifa (pengobatan).<sup>42</sup>

Firman Allah SWT dalam surat QS. Al-Israa': 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا ﴿٨٢﴾

Artinya : “ Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi orang-orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya menambah kerugian.”<sup>43</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa “ al-Qur'an itu mengandung penyembuh dan rahmat. Akan tetapi, kandungan itu bukan untuk setiap orang. Itu hanya di

<sup>41</sup> Iqra al-firdaus, *Rahasia Kekuatan Do'a & Dzikir Bagi Kesehatan*, (Jakarta : Laksana 2011), h. 334

<sup>42</sup> Syamsuddin Nor, *Rahasia do'a - do'a dalam Al-Qur'an*, ( Jakarta : Pustaka Al-Mawardi 2009), h. 261

<sup>43</sup> Departemen Agama RI, *Op. Cit*, h. 290

perlu bagi orang-orang beriman dan memberikan ayat-ayatnya lagi mengetahuinya. Adapun orang-orang zalim tidak membenarkan atau tidak mau mengamalkannya, maka ayat-ayat itu tidak menambah kepada mereka kecuali kerugian belaka.<sup>44</sup>

Akan tetapi bagi kita yang ingin mendapat kemudahan dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT tidaklah cukup dengan berdzikir di kala shalat saja. Namun, kita harus banyak berdzikir di luar shalat. Hal ini dilakukan dengan memperbanyak tasbeeh, tahmid, takbir, dan berdo'a. Mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui berbagai ibadah, membaca al-qur'an, wirid, do'a kan meningkatkan keimanan di dalam qalbu serta menambah prasaan damai, aman, dan tentram, di dalam jiwa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan terlihat bahwa adanya hubungan antara bimbingan konseling Islami, zikir, dan stres. Dalam kaitannya dengan bimbingan konseling Islami, dalam hal ini dzikir yang bermanfaat sebagai terapi stres, selaras dengan metode bimbingan konseling Islami dan tujuan bimbingan konseling Islami. Metode bimbingan konseling Islami terdiri atas zikir, tadarus al-qur'an, belaku sabar dan sholat. Dari beberapa metode tersebut, bimbingan konseling Islami mempunyai tujuan yaitu membantu manusia untuk bahagia di dunia maupun di akhirat. Dengan melaksanakan zikir seseorang yang mengalami stres merasa lebih tenang, hal ini disebabkan individu mampu berhadapan ataupun

---

<sup>44</sup> Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, *Tafsir Al-Qur'an*, (Jakarta : Darul Haq, 2014), Jilid 4, h. 317

berkomunikasi secara langsung dengan Allah SWT. Perasaan yang cenderung tenang adalah suatu keadaan di mana syaraf-syaraf yang tegang menjadi kendur sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks. Relaksasi dengan berzikir menimbulkan energi yang baru sehingga setelah melakukan dzikir penderita stres menjadi optimis dalam beraktivitas serta gejala-gejala stres yang dialami seseorang menjadi reda. Dengan demikian, bimbingan konseling Islami, zikir, dan stres saling terkait. Zikir dapat digunakan sebagai terapi dalam pelaksanaan bimbingan konseling Islami terhadap orang-orang yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
IMAM BONJOL  
PADANG