



## **Model Psikoterapi Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

**Daimul Ikhsan, Muhamad Irsyadi Fahmi, & Asep Mafan**

IAIN Surakarta

### **Abstract**

This article is structured to examine the Islamic psychotherapy model using zikr with saying “subhanallah” to improve mental health of the students. This research uses descriptive qualitative approach by collecting data from observation and interview to student who become santri at boarding school of Al-Hikmah, Sragen, Gatak, Sukoharjo. The author also conducts literature review of books and articles which is relevant with the research problem, in order to enrich the discussion. The results of the research indicate that the Islamic psychotherapy model using zikr can create inner peace, therefore it will improve the mental health. The improved inner health is marked by the increased ability of students to receive course materials, can control emotions, and also increased learning achievement. Thus, the model of zikr psychotherapy can be used to improve mental health.

### **Abstrak**

Artikel ini disusun untuk mengkaji model psikoterapi zikir dengan lafal “subhanallah” untuk meningkatkan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan mengumpulkan data dari hasil observasi dan wawancara terhadap mahasiswa yang menjadi santri di pondok pesantren Al-Hikmah, Sragen, Gatak, Sukoharjo. Kemudian, untuk memperkaya pembahasan, penulis juga melakukan kajian literature dari buku dan artikel yang relevan dengan masalah penelitian. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa model psikoterapi zikir dapat menciptakan ketenangan batin dalam diri mahasiswa sehingga kesehatan batinnya meningkat. Meningkatnya kesehatan batin itu ditandai dengan meningkatnya kemampuan mahasiswa untuk menerima materi perkuliahan, dapat mengendalikan emosi dengan baik, serta meningkatnya prestasi belajar. Dengan demikian, model psikoterapi zikir dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental.

**Keywords:** Zikr, Psychotherapy, Health, Soul

---

**Coresponding author**

Email: ikhsandaimul1@gmail.com

## Pendahuluan

Hidup di era modern ini telah menuntut manusia untuk meningkatkan kualitas hidup. Perkembangannya yang begitu cepat dan tidak mengenal moral akan sangat berdampak pada kehidupan manusia. Baik buruknya dampak tersebut tergantung oleh kesiapan dari manusia. Maka hal itu sangat perlu bagi manusia untuk menyiapkan diri, pikiran, dan hati dengan ilmu pengetahuan, memperbaiki hati dan pikiran yang rusak. Karena, manusia dituntut untuk menerima dan bekerja di dunia dengan kekuatan yang Allah Swt. terus perbarui, hikmah dan kebijaksanaan baru, urapan baru, ide-ide kreativitas yang baru karena tantangan hidup juga pasti baru dan lebih besar.

Manusia telah menempuh berbagai macam cara dan upaya yang selalu dikembangkan dan selalu disempurnakan. Sepanjang perjalanan sejarahnya, meditasi telah menjadi salah satu alat bantu yang efektif dalam upaya meningkatkan kualitas hidup seseorang. Siti Kunarni dalam penelitiannya mengungkapkan meditasi merupakan media untuk meningkatkan kualitas hidup yang secara bertahap membersihkan pikiran dan jiwa dari kotoran-kotoran batin seperti nafsu, keserakahan, kesombongan, iri hati, kelakuan dan perilaku tercela lainnya sehingga mengurangi penghalang suatu tujuan hidup (Kurnani, 2014). Membersihkan suatu rintangan akan memudahkan seseorang mencapai tujuan hidupnya.

Di Indonesia, sejak zaman kerajaan, upaya untuk meningkatkan kualitas hidup diri dengan meditasi telah banyak diajarkan oleh berbagai agama seperti Hindu, Buddha, dan Islam. Pada waktu itu, meditasi yang biasa disebut *semedi*, bertapa atau *tapabrata* hanya diajarkan khusus dan dilakukan oleh orang-orang yang menganut paham kerohanian tertentu dan ingin melepaskan kehidupan diri dari dunia (Effendi, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa kebudayaan di zaman kerajaan ternyata telah mengenal suatu cara yang sangat canggih guna meningkatkan spiritualitas mereka.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan informasi, gaya hidup pada zaman yang serba rasional dan sekuler juga tidak akan dapat melepaskan belenggu dirinya dari kebutuhan terhadap dimensi spiritualitas (Bakri, 2017). Kebanyakan manusia tidak menerima hal tak rasional dan begitu menjauhkan

ajaran-ajaran agama dengan urusan-urusan dunia, sehingga seorang salah menempatkan diri. Ketika seorang hanya mengedepankan dalam hal urusan dunia, ia tidak akan mendapatkan ketenangan jiwa dan bisa jadi depresi. Seperti kasus masyarakat Jepang yang telah diungkapkan oleh Sriwahyu Istana Trahutami dalam tulisannya yang berjudul “Kasus Bunuh Diri pada Masyarakat Jepang (Penyebab dan tren Dewasa Ini)”, bahwa tercatat pada tahun 2008 terdapat 34.000 orang yang depresi dan berani mengambil keputusan untuk bunuh diri diakibatkan oleh urusan-urusan dunia seperti kesehatan, kesulitan ekonomi dan kasus-kasus rumah tangga (Trahutami t.thn.). Dalam hal ini, spiritualitas memang sangat dibutuhkan dalam mengatasi berbagai masalah duniawi. Salah satunya dengan menggunakan proses meditasi.

Sebaliknya, ketika orang hanya berkuat di bidang agama tidak akan bisa mengembangkan diri dengan lingkungan yang terus berkembang. Hal ini terkait pula dengan yang diungkapkan oleh kaum tradisionalis bahwa agama adalah ilusi, sebatas ritus, dan doa-doa dan juga pernyataan dari Karl Marx yang menyatakan bahwa agama adalah candu dan juga opium jika dilihat dari konteksnya memang ada benarnya. Hal ini disebabkan karena dari kalangan agamis tertentu kurang dapat memahami bahwa agama bukan hanya sebuah ritual saja, tetapi agama juga merupakan sebuah kontrol sosial dan pembawa perubahan juga kemajuan masyarakat.

Sebagai mahasantri di Pondok Pesantren Al-Hikmah Desa Sragen, Gatak Sukoharjo yang melakukan praktik meditasi dengan benar, ketika dilihat dari manfaatnya juga menjadi alat baginya untuk berpikir atau mendalami suatu ilmu pengetahuan. Menurut Prabowo dengan meditasi dapat membantu menentukan prioritas, mengendalikan pikiran dan membuat seseorang fokus (Prabowo, 2007). Dengan demikian, meditasi dapat membuat seseorang fokus untuk mencapai tujuan hidupnya.

Terkait dengan dengan hal itu praktik meditasi dalam ajaran di pondok tersebut mencoba memberikan keseimbangan pada diri seorang santri yang juga seorang mahasiswa, dimana masa-masa yang sangat memerlukan peningkatan kualitas hidup baik dalam dimensi spiritualitas maupun dimensi rasionalitas. Spiritual dan rasional akan selalu bekontestasi merebut hati dan

jiwa-jiwa mahasiswa. Ketika akal sehat dan pikiran ditelan reduksi duniawi, peran meditasi sangatlah diperlukan. Maka, meditasi di Pondok Pesantren Al-Hikmah sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas diri bagi santri yang juga mahasiswa.

Penelitian ini akan mencoba mengungkap praktik spiritual meditasi yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Hikmah Sraten, Gatak, Sukoharjo. Meditasi ini yang termasuk dalam pelajaran tasawuf praktis akan dijelaskan secara menyeluruh mulai dari praktik hingga manfaatnya melalui kasus-kasus yang telah terjadi di pondok tersebut.

### **Metode Penelitian**

Guna mendapatkan hasil penelitian sebagaimana yang diinginkan, penelitian mengenai meditasi islam di Pondok Pesantren al-Hikmah, Sraten, Gatak, Sukoharjo dengan lafad *subhanallah* untuk meningkatkan spiritualitas menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Karena objek yang diteliti mencakup hal-hal yang abstrak atau tidak bisa diukur dengan angka-angka atau ukuran lain yang bersifat eksak.

Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara (*interview*) narasumber terkait diantaranya Kiai Miftahul Huda sebagai pengasuh dan tiga santri Pondok Pesantren Al-Hikmah yakni Nuzula Fauzi, Fajar Bagas dan Khayat Faozi sebagai mahasiswa IAIN Surakarta. Untuk memperkuat data primer, peneliti juga melakukan kajian pustaka dari berbagai sumber yaitu jurnal, buku, majalah, surat kabar, dan sebagainya.

### **Meditasi**

Meditasi merupakan usaha memahami jati diri sejati atau menganalisis diri, sehingga bisa dikatakan bahwa meditasi merupakan salah satu bentuk penyembuhan diri (*self-healing*) (Bakri, 2017). Untuk menjawab pertanyaan “Siapa aku?” Meditasi dalam meningkatkan kualitas jiwa hanya mencakup renungan. Renungan ini dapat dipraktikkan dengan tiga cara. Pertama, pendahuluan-pendahuluan mencakup hal-hal yang menyulitkan hidup seseorang hingga saat memulai praktik meditasi. Seperti halnya masalah pribadi yang membuat orang

berhenti untuk melakukan perubahan yang positif dan masalah terus terpikirkan. Hal ini perlu dirasakan dan mencoba menangani serta tanpa mengeluh. Latihan pendahuluan mencakup perenungan terhadap hidup dengan proses mengamati kehidupan sendiri dengan jujur serta mengembangkan tekad dan keberanian untuk menetapkan keputusan guna memulai perjalanan spiritual yang disiplin.

### **Pondok Pesantren Al-Hikmah**

Pondok Pesantren Al Hikmah adalah Pondok Pesantren Tasawuf yang didirikan oleh Kyai Miftahul Huda sekitar tahun 2001 diatas lahan seluas 2.664 m<sup>2</sup>, wakaf dari Bapak H Bakri, seorang pengusaha sukses dan ternama di Gatak. Wakaf tersebut berupa bangunan masjid, rumah yang sekarang menjadi tempat tinggal kyai Miftahul Huda dan kamar santri putri. Pondok pesantren ini terletak di Dusun Hargosari, RT 03/RW 02, Desa Sraten, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Pesantren Al Hikmah ini merupakan salah satu pesantren yang mana santrinya merupakan mahasiswa (Huda, 2017).

Sebagai pengasuh sekaligus guru, Kyai Miftahul Huda memiliki latar belakang Sarjana strata 1 dan merupakan alumni Ponpes Sidogiri Situbondo. Ia dididik dengan ajaran tasawuf sejak kecil. Di usianya yang masih kecil dan masih harus belajar syariat, ia sudah melakukan *khalwat* (istilah meditasi dalam tasawuf) sehingga tak heran memiliki banyak pengalaman-pengalaman spiritual yang berhubungan dengan hal-hal ghaib dan tidak rasional.

Di Pondok Pesantren Al-Hikmah inilah Kyai Miftahul Huda mengajarkan ajaran tasawuf secara teoritis dan praktis. Tasawuf teoritis diajarkan di dalam kelas dengan mata kuliah tasawuf di setiap hari Rabu dan hari Sabtu setelah shalat Isya'. Di situ akan di ajarkan teori-teori mengendalikan hawa nafsu, menjadikan dunia sebagai kendaraan menuju Allah Swt., dan membuat satu tujuan hidup yaitu Allah Swt.

Tasawuf praktis adalah praktik dari teori yang telah di ajarkan di tasawuf teoritis. Praktik yang menjadi inti dari ajaran tasawuf yaitu dengan memperbanyak zikir, seperti *khalwat*, *mujahadah*, *istighasah*, dan lain-lain. Praktik ini bertujuan untuk membiasakan diri agar tidak mudah terpengaruh dengan seduksi duniawi.

Terkait dengan meditasi, Kyai Miftahul Huda juga mengajarkannya dengan menggunakan lafal *subhanallah*. Meditasi ini memiliki peran penting untuk mengontrol diri dalam berpikir, bersikap dan bertindak. Ia mencakup perasaan, emosi, keinginan aspirasi, sikap, kesan, konsep, persepsi dan sebagainya yang dapat mempengaruhi intelektual seorang santri atau mahasiswa.

### **Meditasi dengan Lafal *Subhanallah***

Pondok Pesantren al-Hikmah adalah salah satu pondok tasawuf di Sragen, Gatak, Sukoharjo yang mengajarkan cara meditasi untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam ajaran tasawuf, dan juga di Pondok Pesantren al-Hikmah meditasi biasa disebut *khalwat*. Meditasi dilakukan secara personal melalui *ijazah* dan akan di pantau oleh gurunya.

Praktik meditasi tidak beda dengan ajaran pesantren tasawuf lainnya yakni menggunakan kalimat-kalimat *thayyibah* ataupun ayat-ayat Alquran. Namun, yang menjadi ciri khas Pondok Pesantren Al-Hikmah adalah praktik zikir *subhanallah* melalui meditasi olah nafas dengan kesadaran penuh. Hal ini yang membedakan praktik meditasi di Pondok Pesantren al-Hikmah dengan pondok-pondok tasawuf lainnya.

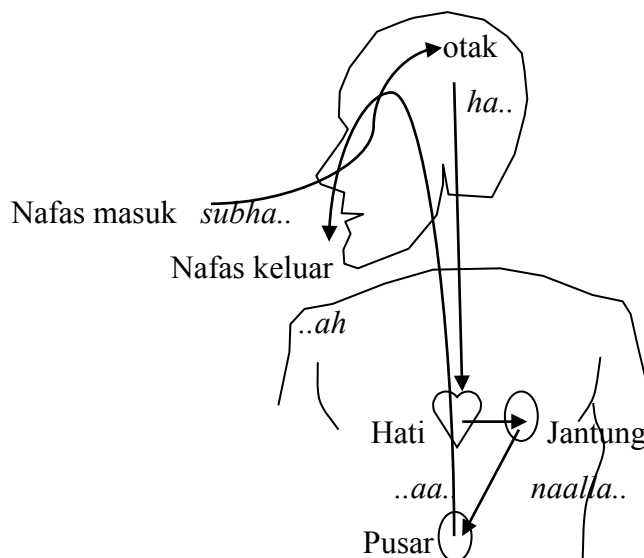
Lafal *subhanallah* memang dikhususkan dalam meditasi ini guna menjauhkan atau mensucikan pikiran dari dunia. Tujuan ini diambil dari arti lafal *subhanallah* yaitu Maha Suci Allah. Ketika meditasi dilakukan secara benar yaitu dengan kesadaran penuh atas lafal *subhanallah*, maka akan membantu menyingkirkan pikiran-pikiran tentang dunia. Perspektif diri terhadap dunia dan seisinya termasuk diri sendiri dan Tuhan akan berubah dan terbentuk yang semula dunia ini membingungkan menjadi suatu yang kotor kecuali Allah Swt. Ketika pikiran seseorang memandang bahwa hanya Allah Yang Suci, pikiran-pikiran duniawi akan dianggap hal yang kosong dan itulah mestinya.

Meditasi ini dilakukan dengan duduk seperti bersila dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan menaruh kedua tangan di atas kaki dengan posisi saling menindih antara telapak tangan kanan dan kiri, posisi tangan kanan diatas tangan kiri dan kedua ibu jari saling menempel diatas telapak tangan kanan. Semua dilakukan dengan kesadaran penuh yakni pikiran juga sadar bahwa sedang duduk.

Praktik zikir *subhanallah* melalui olah nafas dengan kesadaran penuh adalah pelaksanaan teori zikir dengan lafal *subhanallah* melalui nafas, tidak diucapkan secara lisan melainkan zikir di dalam hati yang dibarengi dengan olah nafas. Seolah nafaslah yang sedang mengucapkan *subhanallah*. Hal ini yang dipraktikkan oleh para Wali *Songo* dalam berzikir.

Semua dilakukan dengan penuh kesadaran. Sadar dalam arti sadar bahwa sedang berzikir mengingat ke-MahaSucian-Nya Allah Swt. dan sadar akan olah nafas. Berikut gambar ilustrasi olah nafas.

**Gambar 10.1.** Ilustrasi Olah Nafas



Kesadaran akan olah nafas adalah sadar dengan memperhatikan dan merasakan alur olah nafas seperti gambar di atas. Hal ini memerlukan daya konsentrasi yang penuh. Dari gambar di atas bahwa kronologi lafal *subhanallah* dimulai dari lafal *subha* ketika tarik nafas dan mata hati memperhatikan jalur nafas melalui hidung hingga otak. Rongga pernafasan memang tidak lewat otak, melainkan alur ini untuk menyadari atau merenungi bahwa seseorang juga terkadang dikendalikan oleh pikirannya. Dengan memperhatikan alur ini dengan kesadaran dan tanpa adanya analisis apapun, badan akan rileks dan pikiran akan berhenti bekerja. Kesadaran inilah yang membawa seseorang kepada dirinya yang alami bukan pikiran atau ide-ide.

Otak bagian atas atau ubun-ubun adalah tempat masuknya cahaya atau nur Allah Swt. (Huda 2017). Hal ini memang tidak akan bisa dinalar dan hanya seorang guru tasawuf atau yang sudah mendalaminya yang mengetahui.

Di sisi lain, yaitu mengendalikan pikiran adalah salah satu yang dapat merubah tingkah laku seseorang. Ketika akal sehat ditelan perspektif, semua tingkahnya akan sejalan dengan nilai-nilai sesuatu yang ia pandang. Maka perlu pengendalian cara pandang seseorang agar mudah merangkai hidup yang berkualitas. Meditasi ini menawarkan suatu cara pengendalian pikiran dengan melepaskan pikiran, menyapu bersih segala bentuk pikiran yang muncul dan kembali kepada kesadaran akan keadaan di sini dan saat ini.

Ketika batin mengucapkan lafal *ha*, hati memperhatikan alur olah nafas dari otak melalui hati hingga jantung. Selanjutnya, mengambil nafas saat melafalkan *nalla*, ketika proses penglihatan batin bertransformasi dari jantung ke pusat. Terakhir, lafal *aah* ditarik dari pusat menuju keluar lewat hidung.

### **Praktik Psikoterapi Islami di Pondok Pesantren Al-Hikmah**

Dalam beberapa kasus responden yang pernah mengikuti meditasi dengan berzikir menggunakan lafal *subhanalloh*, peneliti melakukan wawancara kepada 3 responden dari mahasiswa dan juga seorang santri Pondok Pesantren Al-Hikmah. Ketiga santri tersebut merupakan responden yang menurut penulis mendapatkan hasil atau pengaruh yang cukup signifikan dari praktik zikir yang dilakukan. Menurut Nuzula Fauzi, ia merasa lebih tenang dan merasa mendapatkan sesuatu yang baru setelah melakukan zikir tersebut. Sebagai seorang santri dan mahasiswa, ia seringkali sulit dalam menerima pembelajaran dari pesantren maupun dari perkuliahan. Di samping karena Fauzi memang sulit dalam membagi waktu, ia juga merasa bahwa dia memang mengalami sedikit kurang dalam masalah akademik. Setelah itu, dia melakukan zikir yang diijazahi oleh gurunya. Setelah beberapa kali melakukan zikir, ia merasa lebih tenang dan memiliki semangat ataupun pandangan baru dalam melakukan perannya sebagai mahasiswa. Sehingga dapat membagi tugas kesehariannya dan lebih mudah dalam menangkap materi dari pesantren ataupun dari dunia perkuliahan (Fauzi, 2017).



Responden Fajar Bagas juga mengalami sedikit masalah dalam perkuliahnya. Sebelumnya, ia merasa kurang percaya diri saat berbicara di depan kelas dalam perkuliahnya. kemudian, ia mendapatkan ijazah bersama dengan santri lain oleh guru atau kyainya untuk berzikir menggunakan lafal tersebut. Seiring zikir tersebut dijalankan secara rutin, ia merasa lebih tenang dan dapat mengendalikan dirinya saat berbicara di depan banyak pendengar baik di dalam kelas perkuliahnya ataupun di dalam pesantren (Bagas, 2017).

Responden Hayat Faozi juga memiliki masalah yang sedikit mirip dengan responden Fajar Bagas, Hayat adalah seseorang yang pendiam dan merasa kurang percaya diri dalam melakukan sesuatu. Sehingga ia seringkali ragu dalam mengambil keputusan. Sebelumnya, dia tidak pernah mengikuti organisasi manapun karena kurangnya rasa percaya diri. Setelah melakukan zikir secara rutin di pesantrenya dan juga diberi nasihat oleh ustadznya, Hayat berfikiran lebih terbuka dan berusaha memperbaiki kelemahannya dalam berbicara dengan mengikuti salah satu UKM. Setelah beberapa waktu, Hayat juga mengikuti perhimpunan mahasiswa di jurusanya ( HMJ ) sehingga sekarang tingkat percaya diri dia jauh lebih baik daripada sebelumnya (Faozi, 2017).

Dari beberapa kasus diatas, praktik meditasi dengan zikir menggunakan *subhanalloh* dapat menciptakan ketenangan batin, membersihkan diri, dan mendatangkan suasana positif apabila dilaksanakan secara rutin, penuh kesadaran dan sungguh-sungguh. Praktik meditasi dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi *problem* bagi mahasiswa.

Sulitnya menerima materi perkuliahan maupun kurangnya rasa percaya diri adalah bentuk ketidaksiapan diri seseorang dalam menerima hal yang baru. Cak Nun dalam jamaah kajiannya bersama Kiai Kanjeng dan Maiyah pernah mengatakan bahwa manusia seperti handphone yang perlu di-*upgrade*. Handphone tidak akan dapat menerima aplikasi atau sesuatu yang baru melainkan sudah ter-*upgrade*-nya suatu sistem android ke versi yang mutakhir. Begitu juga manusia perlu *upgrade* diri untuk menerima hal-hal yang baru.

## Kesimpulan

Dari hasil pembahasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa praktik meditasi di Pondok Pesantren Al-Hikmah dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang untuk menciptakan ketenangan dan mendatangkan suasana positif dalam beberapa masalah responden yang telah dibahas ketika dilakukan secara rutin, penuh kesadaran dan sungguh-sungguh. Praktik meditasi dengan zikir menggunakan lafad *subhanalloh* dapat dijadikan metode yang efektif dalam mengatasi problematika mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Bagas, Fajar, interview by Asep Mafan. *meditasi zikir subhanallah melalui olah nafas* (September 12, 2017).
- Bakri, S. (2017). *The Power of Tasawuf Reiki: Sehat jasmani Rohani dengan Psikoterapi Islami*. Yogyakarta: Galang Press.
- Faozi, Hayat, wawancara oleh Muhammad Irsyadi Fahmi. *meditasi zikir subhanallah melalui olah nafas* (12 september 2017).
- Fauzi, Nuzula, inte wawancara oleh Daimul Ikhsan. *meditasi zikir subhanallah melalui olah nafas* (12 September 2017).
- Huda, Kyai Miftahul, wawancara oleh Muhamad Irsyadi Fahmi. *Zikir Subhanallah melalui Olah Nafas* (12 September 2017).
- Effendi, T. N. (2003). *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: PT. Elex Media komputindo.
- Kurnani, S. (2014). PENGARUH MEDITASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA WANITA MENJELANG MASA BEBAS (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang). In Skripsi (hal. 80–83). Semarang: Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo.
- Prabowo, H. (2007). BEBERAPA MAMFAAT MEDITASI DAN PENGALAMAN ALTERED STATED OF CONSCIOUSNESS. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12.