



**Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan
Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis
*Religiopsikoneuroimunologi***

**Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption
of *Religiopsikoneuroimunologi* Based Remembrance Therapy**

Counseling and Guidance Education

Tamama Rofiqah¹

Division of Counseling and Guidance, University of Riau Kepulauan, Batam

ABSTRAK

Setiap individu dalam menjalani kehidupannya pernah mengalami kecemasan, baik kecemasan itu berasal dari dalam diri seperti cemas terhadap suatu penyakit maupun yang berasal dari luar diri seperti ancaman dari orang lain. Perasaan cemas yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Dewasa ini terlihat adanya fenomena kehampaan spiritual dalam diri manusia modern dan untuk mengatasinya dapat diupayakan melalui konseling religius. Konseling religius merupakan salah satu konseling dengan nuansa religi yang bertujuan membantu individu/klien memahami diri sendiri, yakni mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai kondisi psikis yang sehat dapat dilakukan dengan menerapkan terapi zikir berbasis *religiopsikoneuroimunologi*. Karena zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif, tidak hanya dari sudut kesehatan mental tetapi juga kesehatan jasmani. Zikir ini merupakan penanaman nilai-nilai tauhidiah dalam diri seseorang. Zikir dengan basis *religiopsikoneuroimunologi* merupakan salah satu alternatif mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama (*religi*), jiwa (*psikis*) dan tubuh (*neuroimunologi*).

Keyword: *Kecemasan, Terapi Zikir berbasis Religiopsikoneuroimunologi*

ABSTRACT

Every individual ever experiences anxiety in his life, either intrinsic anxiety which comes from inside, such as anxiety about an illness or extrinsic anxiety which comes from outside, such as somebody's threat. Anxiety felt by human occurred as the result of loss of the meaning of life feeling. Nowadays, it has been seen the spiritual emptiness phenomenon at modern human beings and to overcome it, it can be pursued through religious counseling. Religious counseling is one of counselings with religious nuance which aims to help individuals / clients in understand themselves, knowing own personality, defining the purpose and meaning of life, shaping values of life as life guidance and developing the personal potential optimally. Therefore, the effort to re-creating one's spirituality to achieve a healthy psychological condition can be done by applying the religiopsikoneuroimunologi based remembrance therapy. Since remembrance contains effective elements of psychotherapeutic that is not only in terms of mental health but also the physical health. This remembrance is a Tauhidiah value investment of people. Religiopsikoneuroimunologi based remembrance is one alternative to overcome anxiety. The study swows that there is a significant relationship between religion (religion), soul (psyche) and psychic (neuroimmunology).

Keyword: *Anxiety, Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy*

¹ Tamama Rofiqah,
Email: Rofiqah87@gmail.com

Pendahuluan

Setiap individu dalam menjalani kehidupannya pernah mengalami kecemasan, baik kecemasan itu berasal dari dalam diri seperti cemas terhadap suatu penyakit maupun yang berasal dari luar diri seperti ancaman dari orang lain. Ghufron dan Risnawita (dalam Agung, 2016) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang di alami seseorang. Kemudian Atkitson (dalam Safaria dan Saputra, 2012) juga menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak disukai individu ditandai adanya kekhawatiran dan perasaan takut. Pendapat tersebut mengarah kepada perasaan khawatir yang dialami oleh individu yang menderita kecemasan. Selanjutnya, Syamsu Yusuf (2009) menyatakan bahwa kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang dan kekurangan kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas yakni lingkungan, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Rofiqah (2009) mengungkapkan bahwa proses modernisasi yang dialami manusia saat ini mengakibatkan mereka tidak lagi memiliki waktu yang cukup untuk melakukan refleksi tentang eksistensi diri sehingga setiap individu mudah letih baik jasmani maupun mental yang lambat laun akan mengarah kepada gangguan fungsi kejiwaan atau bisa disebut dengan gangguan mental. Dan yang kerap terjadi pada individu saat ini salah satunya adalah kecemasan.

Banyak hal yang kerap dicemaskan oleh seseorang dalam kehidupannya. Mulai ketika memasuki masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lansia. Sebagai contoh kecemasan yang dialami individu yang diungkapkan oleh Elida Prayitno (dalam Dona dan Ildil, 2016), bahwa proses menjadi tua kadang menyenangkan, kadang kurang menyenangkan, namun yang pasti menjadi tua tidak terelakkan, karena merupakan proses yang alami. Menjadi tua merupakan kecemasan tersendiri bagi individu karena akan memunculkan masalah psikososial seperti kesepian, perasaan sedih dan depresi.

Dalam perspektif religi, Ahmad Mubarak (2000) mengemukakan bahwa perasaan cemas yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Makna hidup dimiliki oleh manusia ketika ia memiliki kejujuran dan merasa hidupnya dibutuhkan oleh orang lain serta merasa mampu mengerjakan sesuatu yang bermakna dari orang lain. Manusia yang memiliki kecemasan adalah mereka yang tidak memiliki prinsip hidup sehingga hidupnya menjadi tidak bermakna. Pendapat ini didukung oleh Zakiah Drajat (1997) yang menyatakan bahwa pengaruh ilmu pengetahuan modern telah menyebabkan orang hidup dalam kegelisahan dan kecemasan, karena pengetahuan itu menyebabkan orang lupa pada agama, akibat selanjutnya menghilangkan rasa bahagia dan ketenteraman masyarakat.

Berdasarkan hal itu, dewasa ini terlihat adanya fenomena kehampaan spiritual dalam diri manusia modern dan untuk mengatasinya dapat diupayakan melalui konseling religius. Konseling religius merupakan salah satu konseling dengan nuansa religi yang bertujuan membantu individu/klien memahami diri sendiri, yakni mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin. Individu seperti ini akan mampu menjadi manusia yang efektif bagi kehidupannya yang dinamis dan maju. Karena dorongan beragama dalam diri seseorang merupakan dorongan psikis yang bersifat alami dalam karakter penciptaan manusia. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai kondisi psikis yang sehat dapat dilakukan dengan menerapkan terapi zikir berbasis *religiopsikoneuimunologi*. Karena zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif, tidak hanya dari sudut kesehatan mental tetapi juga kesehatan jasmani. Bukti ilmiah menyatakan bahwa zikir merupakan perwujudan komitmen keagamaan seseorang, sedangkan keimanan seseorang merupakan kekuatan spiritual yang dapat digali dan dikembangkan untuk penyakit yang diderita seseorang.

Dalam tinjauan psikologis, zikir memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Terapi zikir ini merupakan penanaman nilai-nilai tauhidiah dalam diri seseorang. Zikir dengan basis *religiopsikoneuimunologi* merupakan salah satu alternatif mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama (*religi*), jiwa (*psikis*) dan tubuh (*neuroimunologi*).

Kecemasan Pengertian Kecemasan

Steven Schwartz (dalam Dona dan Ifdil, 2016) mengemukakan kecemasan berasal dari kata latin *anxius* yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kartini kartono (dalam Dona dan Ifdil, 2016) mendefinisikan cemas adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Ahli lain Jeffrey S. Nevid, dkk (2005) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dari berbagai pendapat di atas, cemas merupakan suatu perasaan yang dialami individu yang memunculkan rasa tidak nyaman, takut dan tidak menyenangkan terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Ciri-ciri dan Gejala Kecemasan

Adapun ciri dan gejala kecemasan dapat dipahami dengan apa yang dikemukakan oleh Jeffrey S. Nevid, dkk (2005), yaitu sebagai berikut :

- 1) Ciri-ciri fisik meliputi : kegelisahan, gemetar, berkeringat pada telapak tangan, pusing, kerongkongan dan mulut yang terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif, dan sebagainya.
- 2) Ciri-ciri behavioral, meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang
- 3) Ciri-ciri kognitif, meliputi: khawatir tentang sesuatu, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal sepele, tidak mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi dan sebagainya.

Sedangkan Yusak Burhanuddin (1997) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki perasaan cemas yaitu adanya perasaan tidak menentu, panik, dan takut tanpa sebab yang menyebabkan timbulnya perasaan gelisah pada diri seseorang sehingga akan memunculkan perasaan cemas. Misalnya, perasaan seorang ibu yang gelisah karena anaknya terlambat pulang, berbagai pikiran berkecamuk dalam dirinya, ia merasa khawatir bila sang anak mendapat kecelakaan, diculik orang dan sebagainya. Selanjutnya, menurut Dadang Hawari (2001), seseorang akan menderita gangguan cemas apabila tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Namun, pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stressor psikososial, yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, hal ini terjadi karena ia termasuk tipe kepribadian pencemas. Adapun cirinya, yaitu :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- 5) Tidak mudah mengalah
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- 7) Seringkali mengeluh ini dan itu, khawatir berlebihan terhadap penyakit
- 8) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil
- 9) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- 10) Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
- 11) Jika emosi seringkali bertindak histeris.

Terapi Zikir Pengertian Zikir

Secara etimologi, kata zikir berasal dari bahasa Arab , yaitu *Az-Zikr* yang berarti *mengisyaratkan, mengagungkan, menyebut atau mengingat-ingat*. Adapun secara istilah (terminologi), zikir adalah perbuatan membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Dalam Ensiklopedi Islam (2001), zikir diartikan sebagai perbuatan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti dan perbuatan baik. Zikir juga dapat diartikan sebagai ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT, sebagai upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepadaNya. Ustadz Arifin Ilham (2007), menyebut zikir artinya *ingat dan sebut*. Karena *ingat* maka *disebut*, dan

disebut karena *ingat*. Dalam kaitannya dengan zikrullah, zikir berarti mengingat dan menyebut Asma Allah. Ingat adalah gerak hati, sedangkan sebutan adalah gerakan lisan. Zikir yang baik adalah perpaduan antara zikir hati dan zikir lisan. Hati mengingat Allah dan lisan menyebutnya.

Allah berfirman dalam surat Al-Ahzab, 41 yang berbunyi: “*Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (ingatlah kepada Allah) dengan zikir yang sebanyak-banyaknya.*” Ayat di atas menjelaskan bahwa sesungguhnya dengan konsisten dalam beribadah kepada Allah, mengingat-Nya, bersyukur kepada-Nya, akan makin mendekatkan manusia kepada Allah. Karena zikir adalah sebaik-baiknya ibadah. Sebagaimana tercantum dalam surat Al-Ankabut ayat 45, yang artinya: “*Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan munkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan*”.

M. Amin Syukur (2003) menyatakan bahwa zikir dalam arti yang luas berarti “*tambahnya kesadaran bahwa Allah adalah sumber gerak, sumber norma dan sumber hidup*”. Sedangkan Imam Nawawi (2007) di dalam kitabnya, *Al-Adzkaar*, menjelaskan pengertian zikir secara universal, yaitu zikir tidak hanya pada ucapan *tasbih, tahlil, tahmid, takbir* dan yang seumpamanya, tetapi setiap orang yang beramal karena Allah dengan ketaatan, maka ia termasuk orang yang berzikir.

Jenis-jenis Zikir

Dalam kehidupan sufi, dikenal dua jenis zikir, yaitu :

1. Zikir Lisan (*jahar*)

Adalah zikir dengan mengucapkan lafaz-lafaz tertentu, baik dengan suara keras maupun dengan suara perlahan. Lafaz zikir adalah ayat-ayat Al-Qur’an, baik keseluruhan maupun sebagian, satu surat maupun ayat tertentu. Ada beberapa lafaz zikir yang bersumber dari Al-Qur’an dan Hadits Nabi, yaitu : *Tahmid, Tasbih, Takbir, Tahlil, Basmalah, Istigfar dan Hawqalah*.

2. Zikir Qalbu (*Khafi*)

Yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati tanpa suara dan kata-kata. Zikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah, seirama dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas yang dibarengi dengan kesadaran akan kehadiran Allah. Qalbu yang tidak mendapat pancaran cahaya, akan menjadi gelap dan mati. Qalbu seperti ini, dalam pandangan sebagian kaum sufi merupakan salah satu indikasi tidak sehat.

Sedangkan menurut Aidh Abdullah Al-Qarny (2006), para ulama membagi zikir menjadi tiga kategori, yakni :

1. Zikir dengan hati dan lisan

2. Zikir dengan hati tanpa lisan

3. Zikir dengan lisan tanpa hati

Religiopsikoneuroimunologi (RPNI)

Martin (dalam khalifah dan Lutfiah, 2010) menyatakan bahwa *religiopsikoneuroimunologi* berasal dari kata *psikoneuroimunologi* yang diartikan berdasarkan konsep *religiopsikoneuroimunologi* yaitu : (1) status emosi menentukan fungsi sistem kekebalan, dan (2) stres dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap infeksi dan karsinoma. Lebih lanjut dijelaskan bahwa karakter, perilaku, pola coping dan status emosi berperan pada modulasi sistem imun.

Agama (religi) mempengaruhi jiwa (psikis)

Viktor Frankle (dalam khalifah dan Lutfiah, 2010), seorang logoterapi meyakini bahwa perjuangan untuk menemukan makna hidup adalah motivasi utama manusia menjalani kehidupannya. Upaya manusia untuk mencari makna hidup merupakan faktor utama dalam hidupnya dan bukan bersifat rasionalisasi yang muncul karena dorongan naluriannya. Memaknai hidup sangat berpengaruh pada jiwa seseorang. Dengan memaknai secara benar terhadap hidup dan kejadian dalam hidup, maka batin akan tenang. Batin yang tenang akan memunculkan kesehatan.

Jiwa (psikis) mempengaruhi tubuh (imun)

Jiwa yang sehat terdapat pada tubuh yang kuat. Organ yang terlibat dalam sistem kekebalan tubuh adalah :

Sumsum tulang, timus, limpa, sistem saraf pusat dan otonom yang lainnya

Konseling Religius dengan Terapi Zikir berbasis *religiopsikoneuroimunologi* dalam Mengatasi Kecemasan

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

Berkaitan dengan kecemasan, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya. Karena secara psikologis, mengingat Allah dalam alam kesadaran akan menimbulkan penghayatan akan kehadiran Allah. Selain itu, pelaksanaan zikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Hal ini terungkap melalui firman Allah dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi : *Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan zikir dan mengingat Allah, hati menjadi tenteram*".

Dari paparan ayat di atas, banyak yang memahami bahwa zikir merupakan salah satu cara untuk terapi semua penyakit rohaniyah yang dialami manusia. Walaupun ayat tersebut menerangkan zikir hanya sebagai penentram hati saja, namun pada hakekatnya bahwa banyak penyakit psikis yang muncul karena tidak tenang hatinya. Dalam hal inilah, zikir dapat menenangkan hati dan jiwa seseorang yang sedang mengalami goncangan dan menetralkan pikiran yang sedang merasakan kepenatan. Mengingat Allah dalam arti merasakan perasaan aman dan tentram dalam jiwa, dapat menjadi terapi bagi kegelisahan yang biasa dirasakan oleh seseorang pada saat ia mendapatkan dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan dan bahaya kehidupan tanpa sandaran dan penolong. Allah berfirman dalam surat At-Thaha, 124: *"Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit"*. Ada beberapa dampak positif yang diberikan oleh zikir, diantaranya :

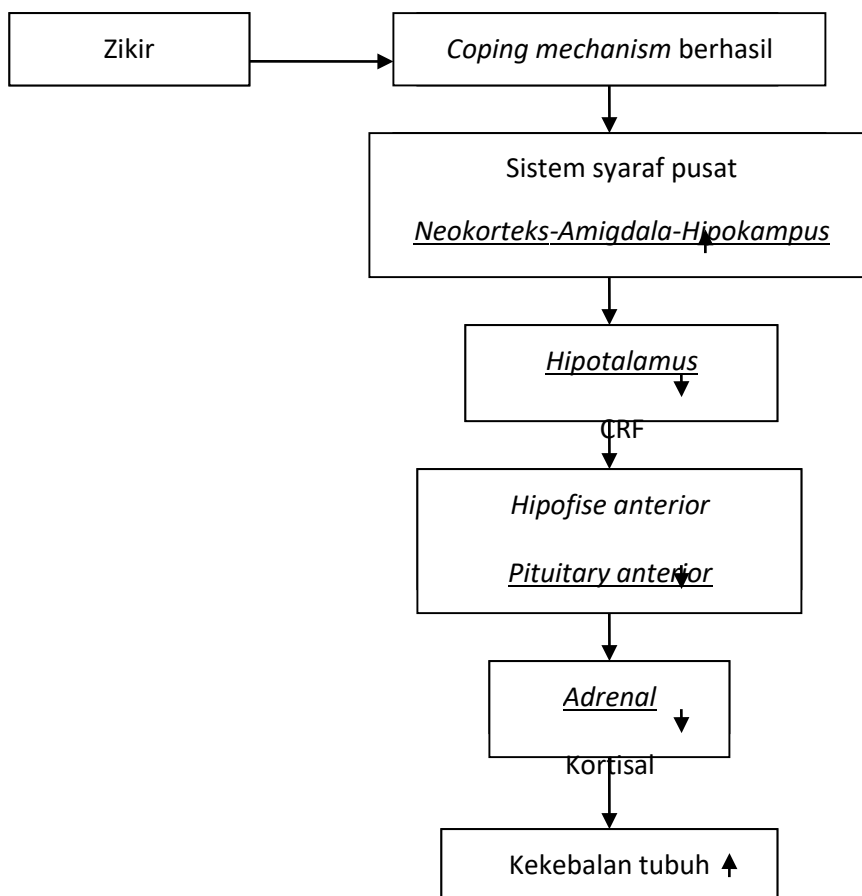
1. Menghilangkan kekuatan setan dan menghancurkannya.
2. Menambah kasih sayang Allah SWT
3. Mempermudah dalam mencari rezeki
4. Membuat kepribadian yang terhormat dan mengesankan
5. Memberikan jalan untuk dekat dengan Allah
6. Memulihkan dan menghidupkan hati
7. Menghilangkan kesalahan dan kekhilafan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

Untuk itulah, zikir dipandang sebagai salah satu metode yang kerap digunakan terhadap mereka yang mengalami kecemasan. Pada dasarnya masalah kecemasan timbul karena adanya ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila kita berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dipandang mengancam diri kita pada saat kita merasa tidak mampu menghadapinya. Pandangan

psikologi terhadap masalah kecemasan sangatlah beragam karena dalam pandangan psikologi perasaan cemas dianggap sebagai penyebab utama dari berbagai gangguan mental. Kecemasan ini disebut kehampaan dalam hidup karena orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.

Pendekatan zikir bagi penderita kecemasan sangat tepat karena akan menumbuhkan kembangkan segala unsur yang menyangkut wacana dan lapangan dalam dunia psikoterapi Islam. Zikir merupakan bagian dari psikoterapi karena dengan zikir, metode keyakinan melebur di dalamnya setelah secara teoritis (*ainul yaqin*) langsung berhadapan dengan Al-Haq (*haqul yaqin*). Metode zikir dalam Islam memiliki kemiripan dalam prosesnya dengan aktivitas meditasi dalam agama Budha dan Hindu. Proses psikoterapinya dilakukan dengan meditasi untuk membantu proses penyembuhan. Proses meditasi ini merupakan jembatan yang menghubungkan konsep pemahaman kemampuan spiritual dengan ilmu kedokteran. Ilmu psikiatri modern mengajarkan bahwa kemampuan manusia tertinggi terletak pada otak yang mengatur fisik dan mental, sedangkan pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengatur pikiran dan fisik dalam otak. Usaha untuk mencapai rasa aman dan damai dapat diawali dengan berzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati dari berbagai masalah yang dihadapi.

Selanjutnya, cara kerja zikir dalam penyembuhan berbasis konsep *Religiopsikoneuroimmunologi* (RPNI) merupakan pengucapan zikir dengan penuh kesadaran akan berpengaruh baik terhadap *mekanisme coping*. Individu akan memberikan makna yang positif terhadap kejadian dalam hidupnya. Pemaknaan yang positif ini akan diolah oleh *neokorteks*, *amigdala* dan *hipokampus*. Sinyal yang dihasilkan akan diteruskan ke *hipotalamus*. Pengaruh pada *hipotalamus* ini dilakukan dengan jalan mengendalikan sekresi GABA (yang semula rendah sekarang ditinggikan). Jumlah GABA yang naik ini akan memerintahkan *hipotalamus* agar mengurangi dan mengendalikan sekresi CRF. Pengurangan sekresi CRF akan memerintahkan kelenjar *hipofise anterior* agar mengurangi jumlah sekresi ACTH yang semula tinggi. ACTH yang rendah akan memerintahkan *adrenal* agar mengendalikan atau mengurangi sekresi *kortisol*. *Kortisol* yang rendah akan memperkuat system kekebalan tubuh yang menjadi faktor penting dan sentral dalam penyembuhan gangguan seperti kecemasan. Agar lebih jelas dapat digambarkan sebagai berikut :



Langkah- langkah terapi zikir

Dalam proses konseling, terapi zikir berbasis *religiopsikoneuroimunologi* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam rangka membantu klien mengatasi masalah atau gangguan yang dihadapinya. Zikir dengan penuh peghayatan akan memberikan rasa tenang dan ketenanga berdampak pada kondisi tubuh yang sehat. Menurut Rofiqah (2009) langkah-langkah terapi yang dapat dilakukan terhadap klien yang mengalami gangguan kecemasan, yaitu sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi masalah yang dialami klien

Identifikasi merupakan proses awal yang dilakukan dalam rangka membantu klien mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Dalam proses konseling, identifikasi ini dilakukan pada tahap penghantaran dilanjutkan dengan tahap penjajakan dan tahap penafsiran.

Tahap penghantaran dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada klien berkenaan dengan konseling, selanjutnya dilakukan tahap penjajakan dalam rangka menjajaki permasalahan-permasalahan yang dialami klien. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain yang perlu dipahami tentang diri klien. Sasaran ini berada dalam lingkup *masidu, likuladu* dan *pancadaya* yang tergambar di dalam pengalaman klien dalam proses perkembangannya.

Tahap penafsiran merupakan lanjutan dari tahap penjajakan, pada tahap ini hal-hal yang disampaikan oleh klien ditafsirkan oleh konselor. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan prognosis sangat memberikan manfaat. Diagnosis merupakan penentuan jenis gangguan dengan meneliti (memeriksa) gejala-gejalanya atau proses pemeriksaan terhadap hal yang dipandang tidak beres. Sedangkan prognosis merupakan penetapan bantuan yang dapat diberikan kepada klien (berdasarkan hasil diagnosis) dalam rangka membantu klien keluar dari masalah yang dihadapinya. Setelah dilakukan identifikasi, maka dilakukan upaya bantuan yang akan diberikan kepada klien, yakni penentuan terapi zikir.

2. Penentuan terapi zikir.

Setelah dilakukan proses identifikasi, selanjutnya ditentukanlah terapi yang dapat diterapkan terhadap klien dalam rangka membantu mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Bantuan yang diberikan merupakan pendekatan yang bersifat religius (*religiopsikoneuroimunologi*). Bantuan yang diberikan ini dapat berupa peningkatan daya tahan atau meringankan beban psikis yang dialami klien. Penentuan terapi zikir ini dalam proses konseling berada pada tahap pembinaan, yaitu tahap yang secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Terapi zikir bagi klien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok.

3. Tahapan terapi zikir

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

a. Tahapan Umum

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

- Menyadarkan klien akan garis kehidupan
Klien harus menyadari bahwa hidup ini terdiri dari sukses dan gagal sebagai garis kehidupan yang silih berganti.
- Mengarahkan Klien untuk mengenali diri sendiri
Klien sebagai individu yang dinamis, selalu ingin maju, harus sadar dan berupaya agar tidak lupa akan hakikat dirinya serta selalu ingat akan qadar dan takdir yang sudah digariskan Tuhan kepadanya.
- Meningkatkan motivasi yang luhur
Agar segala sesuatu yang dilakukan klien mendapat kepuasan dan diterima Tuhan, maka hendaknya motivasi yang mendasarinya harus baik pula. Oleh sebab itu, klien selalu dianjurkan agar dalam melakukan segala sesuatu harus didasari oleh motivasi yang luhur artinya dalam melakukan sesuatu hanya karena Allah semata.
- Menanamkan sikap sabar dan syukur
Dalam hal ini hendaknya klien dalam menghadapi setiap masalah atau cobaan bersikap sabar dan bersyukur apabila mendapatkan kenikmatan, kemudian

segala sesuatunya dikembalikan atau diserahkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa.

- Memberikan pemahaman kepada klien agar senantiasa melakukan komunikasi intensif dengan Tuhan melalui ibadah seperti zikir dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia.

Dengan tekun beribadah kepada Allah dan memohon ridhoNya, insyaallah masalah yang dialami akan terasa ringan dan akhirnya akan hilang dengan sendirinya. Zikir disini dapat diaplikasikan melalui ibadah lain seperti shalat, puasa, zakat dan lain sebagainya.

Tahapan di atas dapat dilakukan dengan teknik atau pendekatan wawancara dan observasi. Dalam hal ini, wawancara dilakukan ketika proses konseling berlangsung sedangkan observasi dapat dilakukan dengan menggunakan media, seperti tampilantampilan film, buku bacaan dan sebagainya. Adapun hal yang di observasi adalah makna atau kandungan dari tampilan-tampilan film dan buku-buku bacaan tersebut. Dalam hal ini, konselor mengajak klien untuk mengamati dan mengambil makna dari apa yang dilihat dan diobservasi.

Adapun lafaz zikir yang dapat dipraktikkan dalam rangka mengatasi kecemasan adalah sebagai berikut : *Istigfar, Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil* dan *Asmaul Husna*.

b. Tahapan Khusus

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

- *Zikir bi al-jama'ah*

Zikir bi al-jama'ah adalah zikir yang dilakukan secara bersama-sama atau dilakukan dalam suatu kelompok. *Zikir bi al-jama'ah* diselenggarakan dalam rangka membantu klien mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini, klien terdiri dari beberapa orang yang memiliki permasalahan yang sama. Adapun langkah-langkahnya berupa :

1. Diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridho, cinta dan ma'rifatnya.
2. Dilakukan dalam keadaan memiliki wudhu. Karena wudhu menyiratkan penyucian diri dari hadast sebagaimana dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah shalat.
3. Melakukan shalat sunah 2 rakaat secara berjamaah dan ini tidak menjadi kewajiban.
4. Selanjutnya, Konselor memulai terapi dengan membentuk lingkaran seperti halnya kelompok, dan Konselor bertindak sebagai pembimbing yang akan memberikan terapi terhadap klien.
5. Kemudian klien diminta mengungkapkan semua permasalahan yang mengganggu pikiran dan perasaannya, dalam pandangan tasawuf dikenal dengan istilah takhalli, di mana hal ini dilakukan dalam rangka penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral.
6. Setelah klien mengungkapkan semua apa yang dipikirkan dan dirasakan, selanjutnya memulai zikir sebagai terapi dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang mengganggu tadi, zikir ini dimulai dengan bacaan *istighfar* dan dilakukan dengan kesadaran dalam rangka menghapus memori di masa lalu yang mengotori jiwa.
7. Dilanjutkan dengan membaca shalawat dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian berzikir mengingat Allah dengan berbagai bacaan seperti *tasbih, tahmid, takbir* dan *tahlil*. Dalam tasawuf, dikenal dengan istilah tahalli, yakni pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji.
8. Setelah mengucapkan beberapa bacaan di atas selesai, pelaksanaan terapi zikir diakhiri dengan memanjatkan beberapa doa dengan tujuan terapi yang dilakukan mendapat berkah dan klien terbebas dari masalah yang dialaminya.

9. Setelah itu, Konselor mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran dan perasaan klien dengan menanyakan kepada klien bagaimana pikiran dan perasaannya saat ini.
10. Dilanjutkan dengan memberikan pemahaman kepada klien bahwa zikir dapat diamalkan oleh klien di mana saja dan kapan saja, karena zikir tidak terbatas baik ruang maupun waktu.

- *Zikir bi al- nafs*

Zikir bi al-nafs adalah zikir yang dilakukan secara perorangan oleh klien yang mengalami permasalahan berupa kecemasan pada pikiran dan perasaannya yang mengakibatkan terganggunya aktivitas kerja mental. Secara teknis pelaksanaan *zikir bi al-nafs* hampir sama dengan *zikir bi aljama'ah*, perbedaannya hanya pada waktu yang digunakan untuk menyelenggarakan terapi. *Zikir bi al-nafs* lebih banyak waktu yang tersedia karena hanya satu orang yang diberi terapi. Dalam arti ketika proses konseling berlangsung, waktu yang digunakan untuk mendalami permasalahan yang dialami klien sangat banyak dibandingkan dengan kelompok. Adapun langkah-langkahnya berupa :

1. Diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridho, cinta dan ma'rifatnya.
2. Dilakukan dalam keadaan memiliki wudhu. Karena wudhu menyiratkan penyucian diri dari hadast sebagaimana dilakukan ketika hendak melaksanakan ibadah shalat.
3. Melakukan shalat sunah 2 rakaat secara perorangan dan ini tidak menjadi kewajiban.
4. Selanjutnya, Konselor mengadakan wawancara konseling terhadap klien.
5. Klien diminta mengungkapkan semua permasalahan yang mengganggu pikiran dan perasaannya, dalam pandangan tasawuf dikenal dengan istilah takhalli, di mana hal ini dilakukan dalam rangka penyucian mental, jiwa, akal, pikiran, qalbu dan moral.
6. Setelah klien mengungkapkan semua apa yang dipikirkan dan dirasakan, selanjutnya memulai zikir sebagai terapi dalam mengatasi pikiran dan perasaan yang mengganggu tadi, zikir ini dimulai dengan bacaan *istighfar* dan dilakukan dengan kesadaran dalam rangka menghapus memori di masa lalu yang mengotori jiwa.
7. Dilanjutkan dengan membaca shalawat dan mengenal Allah (*ma'rifatullah*), kemudian berzikir mengingat Allah dengan berbagai bacaan seperti *tasbih*, *tahmid*, *takbir* dan *tahlil*. Dalam tasawuf, dikenal dengan istilah tahalli, yakni pengisian diri dengan ibadah dan ketaatan, aplikasi tauhid dan akhlak yang terpuji.
8. Setelah mengucapkan beberapa bacaan di atas selesai, pelaksanaan terapi zikir diakhiri dengan memanjatkan beberapa doa dengan tujuan terapi yang dilakukan mendapat berkah dan klien terbebas dari masalah yang dialaminya.
9. Setelah itu, Konselor mengadakan evaluasi atau penilaian terhadap pikiran dan perasaan klien dengan menanyakan kepada klien bagaimana pikiran dan perasaannya saat ini.
10. Dilanjutkan dengan memberikan pemahaman kepada klien bahwa zikir dapat diamalkan oleh klien di mana saja dan kapan saja, karena zikir tidak terbatas baik ruang maupun waktu.

Dari gambaran pelaksanaan terapi di atas, dapat di pahami bahwa, berbagai permasalahan yang mengganggu ketenangan seseorang, baik pada pikiran, perasaan, perbuatan hingga pada kesehatannya dapat dibantu mengatasinya melalui pendekatan psikoreligius yakni terapi zikir. Karena zikir dapat memberikan ketenangan, kedamaian dan ketenteraman dalam hati. Seseorang yang merasa tenang, damai dan tentram adalah seseorang yang sehat secara fisik maupun psikis.

Penutup Kesimpulan

Suatu kenyataan menunjukkan bahwa peradaban manusia yang semakin maju berakibat pada semakin kompleksnya gaya hidup seseorang, sehingga setiap individu mudah letih baik jasmani maupun mental. Dan yang kerap terjadi pada individu saat ini salah satunya adalah kecemasan. Banyak hal yang dicemaskan oleh seseorang dalam kehidupannya. Mulai ketika memasuki masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lansia. Pada dasarnya perasaan cemas yang diderita manusia bersumber dari hilangnya makna hidup (*the meaning of life*). Manusia yang memiliki kecemasan adalah mereka yang tidak memiliki prinsip hidup sehingga hidupnya menjadi tidak bermakna. Berdasarkan hal itu, dewasa ini terlihat adanya fenomena kehampaan spiritual dalam diri individu di zaman modern ini dan untuk mengatasinya dapat diupayakan melalui konseling religius.

Konseling religius merupakan salah satu konseling dengan nuansa religi yang bertujuan membantu individu/klien memahami diri sendiri, yakni mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai kondisi psikis yang sehat dapat dilakukan dengan menerapkan terapi zikir berbasis *religiopsikoneuroimunologi*. Terapi zikir ini merupakan penanaman nilai-nilai tauhidiah dalam diri seseorang. Zikir dengan basis *religiopsikoneuroimunologi* merupakan salah satu alternatif mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara agama (*religi*), jiwa (*psikis*) dan tubuh (*neuroimunologi*). Zikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dengan ketulusan atau keikhlasan hati kita atur dengan baik dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien. Hendaknya kita senantiasa membiasakan diri untuk berzikir secara sarat makna, sarat ikhlas dan sarat kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Satria Wijaya, (2016). *Konsep Prokrastinasi Akademik dan Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Prosiding Seminar Nasional BK. ISBN: 978-602-73537-1-8. Universitas Negeri Padang Hal. 330-341
- Ahmad Mubarak. (2000) *Jiwa dalam Al-qur'an (Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern)*. Penerbit Paramadina : Jakarta.
- Aidh Abdullah Al-Qarny, (2006). *Jangan Takut Hadapi Hidup*, Penerbit Cakrawala Publishing : Jakarta
- Al-Qur'an Al-Karim.
- Amin Syukur. (2003). *Tasawuf Kontekstual*. Penerbit Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Arifin Ilham. (2007). *Panduan Zikir dan Doa*. Penerbit Intuisi Pres: Depok.
- Dadang Hawari, (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Penerbit FKUI (Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia): Jakarta.
- Dona Fitri Annisa dan Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia*. Prosiding Seminar Nasional BK. ISBN : 978-602-73537-1-8. Universitas Negeri Padang. Hal. 268-274
- Ensiklopedi Islam 5*, (2001). Penerbit PT. Itisar Mandiri Abadi : Jakarta.
- Jeffrey S. Nevid, dkk (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Khalifah dan Lutfiah. (2010). *Religiopsikoneuroimunologi Al-Qur'an (Studi Kolaborasi Terapi Al-Qur'an dan Fungsi Otak dalam Menghadapi Stres)*. Buletin Psikologi. Volume 18. No. 1. Hal. 19-28. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada: Yogyakarta.
- Rofiqah (2009). *Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir*. Skripsi. Tidak Diterbitkan
- Safaria, T., dan Saputra, E.K. (2012). *Manajemen Emosi*. Penerbit Bumi Aksara : Jakarta.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: Terapi PsikoSpiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Penerbit Maestro : Bandung.

- Yanizon, A. (2016). *Peningkatan Penyesuaian Sosial Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. DIMENSI, 2(2).
- Yusak Burhanudin, (1999). *Kesehatan Mental*. Penerbit Pustaka Setia : Bandung.
- Zakiah Drajat.(1997) *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Penerbit Gunung Agung: Jakarta