

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Tentang Zikir

##### 1. Pengertian Zikir

Zikir dalam kamus bahasa Arab berasal dari kata *ذَكَرَ - ذِكْرًا* yang berarti menyebut atau mengucapkan.<sup>1</sup> Menurut kamus umum bahasa Indonesia zikir adalah puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang.<sup>2</sup>

Dalam buku lain zikir adalah bagian terpenting dalam penghambaan kita kepada Allah SWT., bahkan bila digambarkan dengan banyaknya tulisan/teks tersebut di dalam Al-Qur'an, maka terdapat lebih dari tiga ratus kali. Sebagaimana yang diketahui para ulama, zikir adalah apa yang terucap di lisan dan hati ketika bertasbih dan memurnikannya serta memuji Allah Ta'ala dengan sifat-sifat-Nya yang sempurna, agung dan indah. Juga berarti pujian, shalawat dan doa.<sup>3</sup>

Pada dasarnya berzikir atau mengingat Allah memiliki lingkup yang sangat luas, atau bahkan bisa dikatakan jika segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengharap ridha Allah adalah *dzikrullah*. Dengan demikian, maka termasuk berzikir kepada Allah jika kita menjalankan kewajiban dan perintah agama, seperti melaksanakan shalat wajib atau sunnah, mengerjakan puasa di bulan Ramadhan dan puasa sunnah, menunaikan zakat, menjalankan ibadah haji dan umrah bagi yang mampu, beramal shaleh, berbuat kebajikan,

---

<sup>1</sup> Ahmad Warson Munawir, *Kamus Al-Munawir*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 448

<sup>2</sup> W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), 250.

<sup>3</sup> Arifin dan Yusuf Mansur, *Membuka Pintu Rahmat dengan Zikir Munajat* (Jakarta: Zikrul Hakim, 2009), 137.

berkata baik, mempelajari ilmu atau membicarakan hal-hal keagamaan, dan lain sebagainya. Pendeknya setiap aktifitas yang dapat mengantarkan kita untuk teringat dan mengingat Allah maka itulah yang dikatakan sebagai *dzikrullah*.<sup>4</sup>

Zikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat-sifat-Nya. Pengertian zikir tidak terbatas pada bacaan zikirnya itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan, shalat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana diperintahkan dalam agama. Dengan demikian, yang dimaksudkan dengan doa dan zikir adalah suatu amalan dalam bentuk kata-kata yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT. dengan selalu mengingat nama dan sifat-Nya.

Dengan mengingat Allah, otak manusia akan mencairkan kimia kebahagiaan, yang disebut *endorphine*. Jika kata zikir dikaitkan dengan Islam, maka memiliki pengertian: mengingat dan menyebut asma Allah SWT. Misalnya dengan membaca: tahlil/tauhid, tasbih, istighfar, atau sholawat, dan juga berdoa kepada Allah SWT. Sebab dengan berdoa manusia menyadari bahwa alam semesta dan seluruh isinya ini milik Allah SWT. Karena itu untuk mewujudkan segala keinginan, dan cita-citanya, manusia butuh pertolongan-Nya.<sup>5</sup>

Menurut ahli tasawuf zikir merupakan gerbang utama menuju perjumpaan dengan Allah. Bahkan menurut Al-Qusyairi, tidak ada jalan terbaik bagi orang yang ingin berjumpa dengan Allah kecuali melalui zikir. Sebab, zikir adalah tiang utama dan sekaligus sebagai gerbang utama menuju Allah. Pelaksanaan zikir itu bervariasi sesuai dengan aliran sufisme, dan lafadznya ada yang terikat

---

<sup>4</sup> Ibid., 15.

<sup>5</sup> M. Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 72-89.

(*muqaiyyad*) pada waktu dan tempat tertentu, tetapi ada yang bebas (*muthlak*) dari waktu dan tempat.<sup>6</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, maka termasuk pengertian zikir adalah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, istighfar, *hauqalah (laa haula wala quwwata illa billah)*, shalawat dan lafadz zikir lainnya. Dalam pelaksanaannya, ada zikir yang menyatu dengan ibadah lainnya, seperti dalam ibadah shalat dan ibadah haji, ada pula zikir yang tidak terkait dengan ibadah-ibadah tersebut. Zikir telah menjadi perhatian serius para ulama dari masa ke masa, bahkan telah menjadi pelepas dahaga bagi ahli zikir yang memang ketagihan terhadap ritual zikir, telah menjadi menu utama di kalangan para murid dan mursyid tarekat, serta telah menjadi bagian dari *riyadhah* olah jiwa bagi para penikmatnya. Menjadi getar gerak lisan dan hati para ahli zikir, para *arifin*, para *auliya*, dan juga para Nabi dan Rasul bahkan para penduduk di langit dan bumi.

Sebagai muslim, wajib hukumnya untuk berzikir atau selalu mengingat Allah SWT. dalam hati terus menerus dengan kondisi apapun, baik dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring, baik dalam keadaan senang maupun susah, baik sebagai kewajiban ataupun sunnah saja, karena dengan mengingat Allah SWT. hati kita akan menjadi tenang dan tenteram.

---

<sup>6</sup> A. Rivay Siregar. *Tasawuf dari Sufisme Klasik Ke Neo-Sufisme* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), 245.

## 2. Macam-Macam Zikir

Berzikir kepada Allah adalah ibadah yang paling ringan dan mudah untuk dikerjakan, sebab selain dalam pelaksanaannya tidak dituntut dengan syarat atau rukun tertentu seperti dalam ibadah lain, *dzikrullah* juga dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun kita berada, dan dalam situasi dan kondisi apapun. Pendek kata, untuk berzikir mengingat Allah dapat dilakukan kapanpun, dimanapun dan dalam keadaan bagaimanapun.

Zikir kepada Allah secara umum dapat diklasifikasikan menjadi 4 (empat) bentuk atau jenis, yang didasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah SWT. yakni:<sup>7</sup>

### a. Zikir pikir (*tafakkur*)

Berpikir atau bertafakur tentang penciptan langit dan bumi, bahtera yang luas dan membawa berbagai hal yang bermanfaat bagi kehidupan kita, memikirkan tentang diri kita sendiri sebagai sosok makhluk hidup dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna serta kandungan Al-Qur'an adalah bentuk dari zikir pikir.

### b. Zikir dengan lisan atau ucapan

Zikir lisan dapat dimaknai dengan zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga, baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain. Berzikir dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni zikir yang dilakukan dengan suara yang pelan (*sirri*) atau berisik (*hams*) dan zikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama (*jahr*), seperti istighatsah

---

<sup>7</sup> Syamsul Munir Amin dkk, *Energi Zikir.*, 20-22.

atau berdoa bersama yang dewasa ini sering dilakukan kelompok organisasi ke-Islaman.

c. Zikir dengan hati atau qalbu

Zikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Juga dapat dimaknai dengan melaksanakan zikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafal tertentu lafal zikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Zikir dengan hati adalah zikir yang sangat baik dan utama, karena zikir ini dapat mengantarkan kita untuk lebih *khusyu'*, terhindar dari bahaya *riya'* dan akan memberikan kesan yang mendalam.

d. Zikir dengan amal perbuatan

Yang dimaksudkan dengan zikir amal perbuatan adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah SWT, juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada aturan dan ketentuan Allah.

Menurut Athaillah, zikir dapat dibedakan kepada tiga macam, yakni:<sup>8</sup>

- a. Zikir lisan atau zikir *jail*, yaitu yang diucapkan secara lisan dan terdengar dengan jelas sesuai dengan lafadz yang disukai, apakah tahlil tasybih, tahmid, dan lain-lain;
- b. Zikir *qalbi* atau zikir *khafi*, yakni yang dilakukan dalam hati saja, tanpa lisan dan tanpa suara.

---

<sup>8</sup> A. Rivay Siregar. *Tasawuf dari Sufisme.*, 245.

- c. Zikir *haqiqi*, yakni zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa dan raga, zikir yang disatukan melalui segenap ekspresi manusia sehingga seluruhnya terpusat hanya kepada Allah semata.

Zikir apabila dikaitkan dengan orang yang melakukan zikir menurut ajaran sufi, maka zikir dibedakan kepada tiga kualitas, yakni:<sup>9</sup>

- a. Zikir *mubtadi*, zikir pemula atau yang baru mulai berlatih. Secara teknis pelaksanaannya adalah, pada saat mengucapkan lafadz zikir secara lisan, maka hati mengiringinya (membaca dalam hati) dengan kalimat “*la ma'bud illa'llah*”.
- b. Zikir *mutawassith*, zikir tingkat menengah, yakni zikir lisan dengan iringan zikir qalb dengan bacaan “*la maksud illa'llah*”, tiada yang dicari kecuali Allah semata.
- c. Zikir *muntahi*, zikir pemuncak yaitu zikir yang dilakukan secara simultan oleh seluruh daya dan ekspresi manusia. Tiada detik tanpa zikir, tiada denyut nadi dan desah nafas tanpa zikir. Seluruh gerak hidupnya sudah terkondisi hanya untuk dzikrullah, tiada yang dirasakan kecuali kebersamaan dengan Allah. Situasi yang demikian, dalam bahasa sufisme disebut *fana fi'llah*.

---

<sup>9</sup> Ibid., 246

### 3. Waktu Untuk Berzikir

Meskipun pada dasarnya setiap waktu adalah baik dan tidak terlarang bagi kita untuk mengingat Allah SWT., namun sesungguhnya ada beberapa waktu yang paling baik dan utama berzikir kepada Allah, diantaranya sebagai berikut:<sup>10</sup>

#### a. Zikir setelah melaksanakan ibadah shalat

Diantara waktu yang sangat baik dan dianjurkan untuk berzikir mengingat Allah adalah setelah menjalankan ibadah shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah. Berzikir mengingat Allah setelah atau mengiringi ibadah shalat adalah amalan qauliyah yang senantiasa dilakukan Rasulullah saw. sepanjang hidupnya. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim dari Warrad, salah seorang bekas hamba Al-Mughirah bin Syu'bah berkata: bahwa Al-Mughirah bin Syu'ban telah menulis surat kepada Muawwiyah, bahwa Rasulullah saw. setiap kali dari shalat dan memberi salam beliau berzikir dengan berkata:

*Artinya: “Tiada Tuhan melainkan Allah yang satu dan tiada bagi-Nya segala kekuasaan, hanya bagi-Nya segala pujian. Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah! Tidak ada yang boleh menghalangi apa yang Engkau cegah dan tiada yang berkusa memberikan manfaat selain daripada-Mu”. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).*

---

<sup>10</sup> Syamsul Munir Amin dkk, *Energi Zikir.*, 35-41.

Anjuran untuk mengingat Allah SWT. Setelah maupun sebelum ibadah shalat, juga dikemukakan dalam Al-Qur'an surah An-Nisa' ayat 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَرُكُوعًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا  
أَطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. An-Nisa' (4): 103).

#### b. Zikir ketika mendapat musibah

Bersegera berzikir mengingat Allah ketika ditimpa musibah, malapetaka atau bencana sungguh memiliki dampak yang sangat positif, karena dengan berzikir mengingat Allah akan menumbuhkan kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Kesadaran dua keyakinan inilah yang akan melahirkan ketenangan batin, menumbuhkan kesabaran dan sikap tawakkal dalam menerima takdir Allah. Dengan kata lain, berzikir mengingat Allah ketika sedang ditimpa musibah akan memberikan energi lahir dan batin dalam jiwa yang dibutuhkan untuk menghadapi segala kesulitan dan kesempitan yang terjadi. Dengan demikian, jiwa akan dapat terbebaskan dari ketegangan, kecemasan, dan kegelisahan yang dapat mengganggu kesejahteraan hidup.

#### c. Zikir ketika lupa

Nabi Muhammad saw. menyatakan bahwa manusia adalah tempatnya salah dan lupa. Ini artinya bahwa setiap orang berpotensi untuk lupa. Lupa adalah sifat

alamiah yang dimiliki setiap orang, yang sering kali menjerumuskan pada perbuatan salah dan dosa kepada Allah, oleh karena itu Al-Qur'an menganjurkan agar kita bersegera berzikir mengingat Allah ketika lupa, disertai dengan memohon petunjuk kepada Allah SWT. agar didekatkan kepada kebenaran.

Berzikir mengingat Allah ketika lupa adalah saat yang sangat baik dan dianjurkan, karena selain akan dapat menghindarkan dari perbuatan salah dan dosa, juga akan menyadarkan dari kelalaian dalam menjalankan perintah Allah dan Rasul-Nya.

d. Zikir di sepertiga malam

Sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat baik dan utama untuk berzikir mengingat Allah, sebab pada saat itu Allah turun dari langit ke dunia, dengan menyatakan bahwa Allah akan mengabulkan doa, mengampuni dosa siapa saja yang pada saat itu memohon ampunan dan berdoa kepada-Nya. Hal ini mengisyaratkan bahwa sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat berharga dan utama, waktu yang sangat baik untuk mengingat dan memanjatkan doa permohonan kepada Allah. Selain itu, pada sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat hening dan nyaman, kondisi yang demikian ini akan sangat membantu untuk bisa lebih khusyuk dalam berzikir dan berdoa kepada Allah.

#### 4. Tempat yang Utama untuk Berzikir

Al-Qur'an dan Hadits juga memberikan keterangan terkait dengan tempat-tempat yang paling utama untuk mengingat Allah sebanyak-banyaknya. Hal ini disebabkan karena tempat tersebut memiliki kelebihan dan keistimewaan tertentu yang tidak ada pada tempat lain. Adapun beberapa tempat yang baik untuk berzikir mengingat Allah adalah:<sup>11</sup>

##### a. Berzikir di dalam masjid

Masjid adalah tempat yang suci dan disucikan. Masjid merupakan sarana yang paling baik untuk beribadah kepada Allah dengan berbagai amalan yang diperintahkan. Dan sesungguhnya melalui Al-Qur'an, Allah memerintahkan untuk memuliakan dan mengisi masjid dengan berbagai aktivitas yang baik dan bermanfaat. Allah berfirman:

فِي بُيُوتِ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا أَسْمُهُ وَ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ  
وَالْآصَالِ ﴿٣٦﴾

Artinya: “Bertasbih kepada Allah di masjid-masjid yang telah diperintahkan untuk dimuliakan dan disebut nama-Nya di dalamnya, pada waktu pagi dan waktu petang”. (QS. An-Nur (24): 36).

##### b. Berzikir di Mina dan Masjidil Haram

Selain di dalam masjid, Al-Qur'an juga menganjurkan agar banyak berzikir mengingat Allah ketika sedang berada di Masjidil Haram.

<sup>11</sup> Syamsul Munir Amin dkk, *Energi Zikir.*, 42-46.

لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِّنْ عَرَفَاتٍ  
فَأَذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَيْتُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِّنْ  
قَبْلِهِ لَمِنَ الضَّالِّينَ ﴿١٩٨﴾

Artinya: “Tidak ada dosa bagimu untuk mencari karunia (rezki hasil perniagaan) dari Tuhanmu. Maka apabila kamu telah bertolak dari 'Arafat, berzikirlah kepada Allah di Masy'arilharam dan berzikirlah (dengan menyebut) Allah sebagaimana yang ditunjukkan-Nya kepadamu; dan Sesungguhnya kamu sebelum itu benar-benar termasuk orang-orang yang sesat”. (QS. Al-Baqarah (2): 198).

c. Berzikir di rumah

Rumah selain sebagai tempat untuk beristirahat, berlindung dari panas dan hujan, tempat untuk berkumpul dengan keluarga, dan tempat untuk memadu cinta dan kasih, bagi seorang muslim rumah juga mesti dijadikan tempat alternatif untuk beribadah kepada Allah, tersirat dalam hadits yang diriwayatkan Al-Bukhari dan Muslim, Rasulullah saw. bersabda:

Artinya: “Dirikanlah shalat (shalat sunnah) di rumah kamu dan janganlah kamu jadikan rumahmu itu seperti kuburan”. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

## 5. Adab dan Tata Krama dalam Berzikir

Adab dan tata karma dalam berzikir meliputi sebagai berikut:<sup>12</sup>

### a. Dalam keadaan suci dan bersih

Setengah diantara adab yang baik ketika hendak berzikir mengingat Allah adalah keadaan suci dan bersih. Suci di sini ada dua hal, yakni suci secara lahiriah dan secara batiniah. Allah adalah Dzat Yang Maha Suci, yang suka dan cinta kepada siapa saja diantara hamba-Nya yang bersedia menyucikan dirinya, sebagaimana firman Allah:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا ۚ وَالنِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri*”. (QS. Al-Baqarah (2): 222).

Suci secara lahiriah adalah suci dari hadats dan najis, sedangkan suci batiniah adalah suci dari perbuatan maksiat, dari rasa iri dan dengki, dari sifat hasud, sombong, dan hati yang riya’, dan berbagai hal yang dapat mengotori hati. Untuk menyucikan batin dari segala noda dan dosa salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan bertaubat kepada Allah atas segala dosa dan kesalahan yang pernah diperbuat, baik kesalahan dan dosa yang dikerjakan karena lalai dan lupa. Sedangkan untuk menyucikan lahiriah adalah dengan membersihkan diri

---

<sup>12</sup> Ibid., 47-62.

dari hadas dan najis dengan wudhu atau tayamum untuk hadas kecil, dan untuk hadas besar maka diperintahkan untuk mandi jinabat.

b. Didasari dengan niat untuk beribadah

Islam menyatakan bahwa nilai sebuah perbuatan tergantung pada niatnya, artinya jika melakukan sesuatu perbuatan berlandaskan pada niat untuk beribadah kepada Allah, maka perbuatan tersebut memiliki nilai yang mendapatkan pahala dari Allah. Sebaliknya meskipun menjalankan ibadah tetapi jika hal tersebut tidak diniatkan untuk beribadah kepada Allah, maka perbuatan tersebut tidak termasuk amal perbuatan yang bernilai ibadah dan tidak akan mendapatkan pahala dari-Nya.

Demikian pula dalam berzikir kepada Allah, jika berzikir dilaksanakan atas dasar niat untuk beribadah kepada Allah, maka akan bernilai ibadah, namun sebaliknya jika zikir yang dilakukan atas dasar niat bukan untuk beribadah kepada Allah, misalnya agar mendapatkan sanjungan dari orang lain atau agar dianggap orang alim, maka sesungguhnya zikir tidak akan memiliki nilai apapun di hadapan Allah, sia-sia atau bahkan menjadi perbuatan dosa kepada Allah. Tegasnya bahwa suatu perbuatan akan bernilai dan dinilai sebagai perbuatan ibadah atau bahkan menjadi perbuatan yang mengandung dosa dan maksiat sangat tergantung pada niatnya. Oleh karena itu, dalam berzikir kepada Allah hendaknya benar-benar menyucikan hati dari segala motif dan keinginan selain hanya untuk beribadah kepada Allah.

- c. Didahului dengan memuji dan memohon ampunan kepada Allah

*Zikrullah* pada hakikatnya adalah mengingat, memanggil dan menghadirkan Allah ke dalam hati dan jiwa, karena itu sebelum melakukan aktivitas tersebut hendaklah membersihkan hati dan jiwa terlebih dahulu dari segala kotoran hati yang terwujud dosa. Oleh karena itu, ketika hendak berzikir kepada Allah diawali dengan memohon ampunan kepada Allah atas segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan mengucapkan puji dan syukur kepada-Nya atas segala nikmat dan karunia yang telah Dia limpahkan dan mengagungkan-Nya.

- d. Dilakukan dengan sopan dan *ta'zjim*

Dalam berzikir hendaklah dilakukan dengan sopan dan *ta'zjim*, dan inilah salah satu adab yang baik dan terpuji dalam berzikir mengingat Allah. Sopan dan *ta'zjim* artinya berupaya dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk benar-benar menghadirkan keagungan Allah ke dalam hati dan jiwa, penuh konsentrasi serta persiapan yang matang untuk menghadap-Nya.

*Zikrullah* pada hakikatnya adalah pertemuan dan dialog antara manusia dengan Allah, selain itu juga merupakan wahana untuk mengutarakan keinginan dan harapan kepada Allah. Karena itulah kita harus melakukan dengan cara yang baik dan sopan sebagaimana layaknya seorang hamba yang hina dan rendah berhadapan dengan Tuhan yang Maha Agung, sehingga sangat tidak layak dan pantas manakala sebagai seorang umat-Nya dengan sikap sombong, angkuh, dan sembarangan tanpa mengindahkan tata krama dan etika dalam berzikir sebagaimana tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

e. Tidak bercampur dengan kesyirikan

Dalam mengingat Allah, benar-benar dituntut menghindari dan menjauhi perilaku syirik atau menyekutukan Allah, baik syirik kecil maupun besar yakni beribadah bukan karena atau kepada Allah. Adab yang baik berzikir hanya untuk mengingat dan beribadah kepada Allah tanpa ada sekecilpun sifat syirik atau menyekutukan Allah dengan hal lain.

f. Dilakukan dengan penuh khusyuk

Dalam berzikir kepada Allah dituntut dengan penuh *khusyuk* dan *ta'dhim*. *Khusyuk* adalah menyengaja, ikhlas serta memenuhi dengan menghadirkan hati, kesadaran dan pengertian segala ucapan dan sikap lahir. Dengan kata lain, saat sedang berzikir kepada Allah hendaklah dengan menghadirkan Allah ke dalam hati dan berupaya meresapi makna bacaan zikir dan mentadabburkan bacaan tersebut dalam hati, sehingga apa saja yang dibaca akan membekas dan mencerahkan hati serta pikiran.

g. Menangis ketika berzikir

Diantara sikap yang baik dan dianjurkan Nabi saw., manakala sedang berzikir kepada Allah adalah dilakukan dengan penuh kerendahan hati dan dengan menangis. Dan hal ini telah nabi contohkan kepada umatnya, Abdullah bin Mas'ud memberikan kesaksian, katanya: Rasulullah pernah bersabda kepadaku "*Bacakan Al-Qur'an kepadaku*" aku bertanya: wahai Rasulullah, adakah aku harus membaca Al-Qur'an kepada engkau, sedangkan Al-Qur'an itu diturunkan kepada engkau! Rasulullah bersabda: "*Sesungguhnya aku suka mendengarnya dari orang lain*". Lantas aku membaca surah An-Nisa' sehingga aku sampai ayat

yang artinya: “Dan kami datangkan kamu (wahai Muhammad) untuk menjadi saksi terhadap mereka (umatmu)”. Kemudian aku mengangkatkan kepala atau secara tiba-tiba seseorang berada di sampingku, ketika aku mengangkatkan kepala aku melihat beliau mengalirkan air matanya. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Sesungguhnya menangis ketika mengingat Allah SWT yang disebabkan besarnya rasa takut dan harap merupakan ciri orang yang mendapat petunjuk dari Allah, yakni hati yang telah terbuka untuk mendapatkan cahaya kebenaran dari Allah. Allah berfirman:

أُولَئِكَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ مِنْ ذُرِّيَةِ آدَمَ وَمِمَّنْ حَمَلْنَا مَعَ نُوحٍ وَمِنْ ذُرِّيَةِ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْرَائِيلَ وَمِمَّنْ هَدَيْنَا وَاجْتَبَيْنَا إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا ﴿٥٨﴾

Artinya: “Mereka itu adalah orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah, Yaitu Para Nabi dari keturunan Adam, dan dari orang-orang yang Kami angkat bersama Nuh, dan dari keturunan Ibrahim dan Israil, dan dari orang-orang yang telah Kami beri petunjuk dan telah Kami pilih. Apabila dibacakan ayat-ayat Allah yang Maha Pemurah kepada mereka, Maka mereka menyungkur dengan bersujud dan menangis”. (QS. Maryam (19): 58).

#### h. Merendahkan suara ketika berzikir

Sesungguhnya Allah adalah Tuhan Yang Maha Dekat dan Maha Mengetahui segala perbuatan dan tindakan, baik perbuatan yang dilakukan secara terang-terangan, maupun perbuatan yang sembunyi, dan Maha Mendengar segala ucapan manusia baik dari lisan maupun hanya dengan hati saja. Dia bukanlah Tuhan yang jauh dari kita, namun sungguh Dia sangat dekat kepada hambanya lebih dekat dari urat nadi manusia.

Dalam suatu kesempatan Rasul saw. juga pernah mengingatkan agar dalam mengingat dan menyebut nama Allah dilakukan dengan suara yang rendah dan halus, dan menghindari suara yang keras dan gaduh. Hadits yang diriwayatkan Al-Bukhari dan Muslim bersumber dari Abu Musa, menerangkan:

*“Ketika beliau (Nabi) dan beberapa orang sahabat yang lainnya berada dalam satu perjalanan bersama Rasulullah saw., para sahabat bertakbir dengan suara yang cukup kuat (keras), lalu Rasulullah saw. Mengingatkan para sahabat agar tidak terlalu keras dalam berdoa dan menyebut Allah SWT., dengan bersabda; Wahai umatku! Perlahankanlah suara kamu. Sesungguhnya kamu bukannya berdoa kepada mereka yang buta ataupun ghaib, akan tetapi kamu sedang berdoa kepada yang Maha Mendengar lagi Maha Dekat dan Dia bersama kamu”* (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

i. Dilakukan dengan penuh optimis

Satu lagi yang sangat penting dalam usaha untuk *bertaqarrub* kepada Allah melalui *dzikrullah*, dan sekaligus sebagai salah satu dari adab yang baik dalam mengingat Allah adalah dilakukan dengan kesungguhan hati dan optimis, artinya dalam berzikir kepada Allah hendaklah dilakukan dengan kesungguhan hati dan disertai keyakinan yang kuat (optimis) bahwa zikir dan ibadah akan berhasil, dalam arti dapat diterima Allah dan terhitung sebagai amal kebaikan yang akan mendapat pahala dari-Nya.

## 6. Manfaat dan Tujuan Zikir

Berzikir, selalu ingat dan menyebut Allah setiap saat dan sepanjang waktu di kala berdiri, duduk dan berbaring merupakan gambaran nyata dari keimanan, ketaqwaan dan ketawakalan seseorang. Juga merupakan bukti cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Apabila seseorang senantiasa mengisi hari-harinya dengan berzikir, maka dia akan merasakan ketenangan serta terlindung dari segala macam bentuk kecemasan yang biasanya datang, terkait dengan berbagai macam persoalan hidup yang dialami. Selain itu, menghindarkan seseorang dari segala perbuatan dosa, selamat dari tipu daya dunia, selamat dari godaan setan dan bisikan hawa nafsu. Ini hanya sedikit alasan mengapa seseorang harus berzikir, masih banyak manfaat zikir lainnya.

Berikut beberapa manfaat seseorang berzikir dalam kehidupannya sehari-hari, sebagaimana tertuang dalam Al-Qur'an:<sup>13</sup>

- a. Mengusir, menangkal, dan menghancurkan *shait}an*.
- b. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- c. Melenyapkan segala keburukan.
- d. Memperkuat *qalbu* dan badan.
- e. Membuat *qalbu* dan wajah menjadi bersinar terang.
- f. Mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya.
- g. Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah).

---

<sup>13</sup> Ibn `at}a>'illah al- sakandari>, *mifta>h} al- fala>h} wa misba>h} al- arwa>h}*, terj. Fauzi faishal bahreishy (Jakarta: Zaman, 2013), 74-83.

- h. Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan.
- i. Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Allah dan hamba yang lalai.
- j. Menangkal dan menolak segala bencana dan bisa mendatangkan nikmat.

Dalam jurnal dijelaskan bahwa zikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis. Manfaat zikir menurut agama antara lain, membuat ridha Allah dan mengusir *shaitan*, mengembangkan kebajikan dan meningkatkan derajat, melapangkan dada dan meluaskan kubur, menjaga waktu dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, membantu bersifat tabah, menjaga diri dari perasaan cemas, membuat wajah kelihatan berseri dan berwibawa pada hari kiamat kelak. Menurut Frager, salah satu fungsi zikir adalah untuk membersihkan kotoran-kotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan dan akan menguatkan seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut atau gelisah. Dengan demikian efek psikologis dari banyak zikir akan mampu mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu.<sup>14</sup>

Dalam buku lain disebutkan manfaat zikir antara lain sebagai berikut:<sup>15</sup>

- a. Meneguhkan Iman

Zikir merupakan medium bagi umat manusia untuk selalu ingat kepada kekuasaan Allah SWT. Jika manusia selalu ingat kepada Allah, maka dengan sendirinya iman yang dimiliki menjadi mantap. Oleh karena itu, zikir kepada

---

<sup>14</sup> Ratna Supradewi, "Efektifitas Pelatihan *Zikir* untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa", *Psikologi*, 2 (Desember, 2008), 204.

<sup>15</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 132.

Allah SWT., baik lisan maupun melalui mata hati dapat memantapkan keimanan kepada Allah SWT.

b. Sumber energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media massa. Pada saat seperti ini, zikir dapat menjadi sumber energi akhlak. Zikir yang demikian tidak hanya zikir substansial, namun zikir fungsional, yakni zikir yang berfungsi pendidikan diri menuju akhlak mulia.

c. Terhindar dari bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan modern, seseorang tak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuan Allah, dia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka ia akan terhindar dari bahaya, sebagai akibat dari kelengahan dan penyimpangan dari sunatullah.

d. Penentram jiwa dan pembangkit daya ingat.

Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama yang membawa *rahmatan lil 'alamin* (rahmat bagi alam semesta) menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai ilahiyah dalam bathin seseorang. Shalat misalnya yang di dalamnya penuh dengan do'a dan zikir, dapat dipandang sebagai *malja'* (tempat perlindungan) di tengah-tengah badai kehidupan modern. Dan di sinilah sisi Islam, untuk memberi ketenteraman rohani

manusia. Setelah ketenteraman itu muncul maka dapat membangkitkan daya ingat.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Al-Ra'd (13):28).

Zikir yang fungsional, khususnya di abad modern ini, akan mendatangkan manfaat bagi kita, antara lain mendatangkan manfaat bagi seseorang, menentramkan jiwa dan obat penyakit jiwa dan sebagainya.

## B. Tinjauan Tentang *S{alawa>t*

### 1. Pengertian *S{alawa>t*

*S{alawat* dalam kamus Bahasa Arab adalah bentuk jama' dari kata sebagaimana terdapat dalam kamus Munjid, الصلاة الصلاة ج صلوات yang berarti doa.<sup>16</sup> Dalam kamus besar bahasa Indonesia *s}}alawa>t* adalah doa kepada Allah untuk Nabi Muhammad saw. beserta keluarga dan sahabatnya.

Arti *s}alawa>t* secara istilah *s}alawa>t* adalah rahmat yang sempurna, kesempurnaan atas rahmat bagi kekasihnya. Disebut rahmat yang sempurna, karena tidak diciptakan *s}alawa>t*, kecuali pada Nabi Muhammad saw.

### 2. Macam-Macam *S{alawa>t*

*S}alawa>t* kepada Nabi Muhammad saw. memiliki beraneka macam bentuk dan dipilah menjadi 2:<sup>17</sup>

- a. *S}alawa>t Ma'tsurah* adalah *s}}alawa>t* yang redaksinya langsung dari Rosulallah saw. salah satu contohnya ialah *s}}alawa>t ibrahimiyah*, seperti yang dibaca pada waktu tasyahud akhir dalam salat.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ  
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ

- b. *S}alawa>t Ghairu Ma'tsurah* adalah *s}}alawa>t* yang disusun oleh selain Nabi Muhammad saw. dan biasanya disusun oleh para sahabat, tabi'in, *s}olihin*, *auliya'* para ulama atau yang lainnya dari kalangan umat Islam. Pada

<sup>16</sup> Luwis Ma'luf, *Al-Munjid*, (Bairut: Dar El-MasSyriq, 1986), 434.

<sup>17</sup> Yusuf Ibn Isma'il An-nabhani, *sa'a>datudz daroin*, (Bairut: Dar El-Fikr SA.L, 2012), 77- 79.

umumnya *s}alawa>t ghairu ma'tsurah* panjang susunan bahasanya disertai dengan kata-kata indah yang mengekspresikan penghormatan, pujian dan sanjungan yang romantis. Bahkan tidak sedikit *s}alawa>t* disusun dengan kesusastraan yang tinggi, kalimat syair sajak dan puisi. Selain itu dalam *s}alawa>t ghairu ma'tsurah* juga banyak disertakan doa-doa *munajat* (mengadu) kepada Allah dan kalimat-kalimat *tasyafu'* (memohon syafa'at) kepada Rasulullah.

### 3. Manfaat membaca *s}alawa>t*

Banyak manfaat membaca *s}alawa>t* diantaranya ialah:<sup>18</sup>

- a. Barang siapa yang membaca *s}alawa>t* satu kali maka pahalanya akan dilipat gandakan menjadi sepuluh kali.
- b. Apabila *s}alawa>t* dibaca setelah wudlu, dibukakan bagi pelakunya pintu rahmat.
- c. Orang yang membaca *s}alawa>t* kelak hari kiamat akan di letakkan di *ars* Allah.
- d. Membuat wajah menjadi berseri-seri.
- e. Orang yang ber *s}alawa>t* satu kali sama halnya melaksanakan ibadah haji dan *jihad fi>sabililla>h* sebanyak 20 kali.
- f. Ketika seseorang membaca *s}alawa>t* maka malaikat menyertainya.
- g. Ketika seseorang membaca *s}alawa>t* malaikat Jibril dan malaikat lainnya membaca untuknya 10 kali.

---

<sup>18</sup> Ibid., 76-80

- h. Ketika bers $\text{\textit{salawa}}>t$  satu kali dicatat oleh Allah sepuluh kebaikan dan dihapus sepuluh kejelekan dan dinaikkan derajatnya.
- i. Ketika berdoa diawali dengan membaca hamdalah dan  $\text{\textit{s}}\text{\textit{alawa}}>t$  akan dibukakan penghalang (*hijab*), sehingga setiap doa yang dipanjatkan akan sampai kepada Allah.
- j. Dimudahkan dalam melewati berbagai rintangan.
- k. Ketika hari kiamat,  $\text{\textit{s}}\text{\textit{alawa}}>t$  yang dibaca akan menjadi cahaya.

## C. Tinjauan Tentang Alkoholisme

### 1. Pengertian Alkoholisme

Alkohol adalah cairan tidak berwarna yang mudah menguap, mudah terbakar, dipakai dalam industri dan pengobatan, merupakan unsur ramuan yg memabukkan dalam kebanyakan minuman keras;  $C_2H_5OH$ ; etanol; 2 senyawa organik dengan gugus OH pada atom karbon jenuh.<sup>19</sup>

Alkoholisme adalah gangguan ketergantungan atau adiksi alkohol yang menyebabkan masalah personal, sosial, pekerjaan atau kesehatan yang serius.<sup>20</sup> Alkoholisme mempunyai dua pengertian, yaitu pengertian yang pertama dari alkoholisme yaitu kekacauan dan rusaknya kepribadian yang disebabkan oleh nafsu minum yang kompulsif sifatnya. Sedangkan pengertian alkoholisme yang kedua adalah keadaan atau kondisi seseorang yang minum secara berlebihan dengan kandungan alkohol berkadar tinggi dan dijadikan suatu kebiasaan.<sup>21</sup>

Alkoholisme sering digunakan untuk menyebut penyalahgunaan dan ketergantungan alkohol, dalam hal ini berarti ketidakmampuan memutuskan dan berhenti minum.<sup>22</sup> Sedangkan alkoholisme menurut kamus Inggris Indonesia adalah keadaan sakit karena terlampau banyak minum-minuman alkohol.<sup>23</sup>

Apabila orang mulai tergantung sama sekali kepada alkohol itu maka timbullah apa yang dinamakan alkoholisme. Selain itu, kebanyakan ahli-ahli yang

---

<sup>19</sup> Ebta Setiawan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI Offline versi 1.1, 2010)

<sup>20</sup> Jeffrey S. Nevid et. al. *Psikologi Abnormal Jilid 2* (t.tp: Erlangga, 2005), 10.

<sup>21</sup> Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*, alih bahasa: Kartini Kartono (Jakarta: PT Raja Grafindo, 1999), 17.

<sup>22</sup> Harold I. Kaplan dkk, *Sinopsis Psikiatri; Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid 1*, terj. Widjaja Kusuma (Tangerang: Binarupa Aksara, 2010), 589-600.

<sup>23</sup> John M. Echols, Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1984), 22.

meneliti alkoholisme (kecanduan alkohol) kini sependapat dan membenarkan bahwa alkoholisme itu merupakan penyakit yang berat.

Alkoholisme didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seorang individu telah tidak mampu lagi mengontrol banyaknya alkohol yang diminumnya dalam pengertian bahwa ia tidak mampu menjauhkan diri dari minuman keras atau menghentikan minumannya sesaat sebelum keracunan alkohol.

Jellinek salah seorang sarjana terkemuka dalam masalah alkohol, menyarankan bahwa: “untuk kepentingan operasional alkoholisme didefinisikan sebagai setiap penggunaan minuman yang mengandung alkohol yang menyebabkan kerugian baik bagi individu yang bersangkutan maupun bagi masyarakat atau kedua-duanya”.<sup>24</sup>

Berdasarkan pengertian alkoholisme di atas maka dapat disimpulkan bahwa alkoholisme adalah penyalahgunaan alkohol sehingga menyebabkan ketergantungan alkohol yang ditandai dengan keadaan atau kondisi seseorang yang minum alkohol secara berlebihan sehingga menyebabkan ketidakmampuan untuk memutuskan dan menghentikan atau berhenti minum.

## 2. Tahap-tahap Alkoholisme

Seseorang dapat berkembang dari minum-minum bersama-sama teman menjadi alkoholisme dengan berbagai cara. Suatu penelitian tentang pecandu alkohol mengungkapkan keempat tahap berikut ini:<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> S. Dirdjosisworo, *Alkoholisme Paparan Hukum dan Kriminologi* (Bandung: CV Remaja Karya, 1984), 145.

<sup>25</sup> Rita L. Atkinson, et. al., *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1991), 288-289.

- a. Tahap praalkoholik. Individu minum-minum bersama-sama teman dan kadang-kadang minum agak banyak untuk meredakan ketegangan dan melupakan masalahnya. Minum banyak makin menjadi lebih sering dan pada saat-saat kemelut, orang tersebut minum makin banyak lagi untuk mendapatkan pengaruh alkohol yang membantu.
- b. Tahap prodromal. Minum cara sembunyi-sembunyi di mana orang tersebut tetap sadar dan relative masih koheren tetapi kemudian tidak lagi dapat mengingat kejadian kejadian. Individu ini menjadi asyik dengan minuman keras dan menyesalkan hal itu tetapi selalu gelisah kapan dan di mana dia dapat mendapatkan minuman berikutnya.
- c. Tahap gawat. Semua kendali hilang begitu orang pada tahap ini minum, dia akan melanjutkannya sampai sakit atau pingsan. Pergaulan sosial makin buruk dan minum menjadi hal yang terang-terangan di hadapan keluarga, teman-teman atau kepala kantor. Orang ini memulai minum pada pagi hari, mengabaikan aturan makannya dan dapat terus menerus minum sampai sehari-hari. Berpantang masih mungkin (dia dapat hidup selama berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan) tetapi begitu dia minum, pola keseluruhannya akan dimulai lagi. Inilah sebabnya disebut tahap gawat karena apabila orang tersebut tidak segera mencari pertolongan dia dapat jatuh dalam bahaya menjadi pecandu alkohol kronis.
- d. Tahap kronis. Minum-minuman keras tidak pernah berhenti, individu ini hanya hidup untuk minum. Tubuhnya telah menjadi begitu terbiasa dengan alkohol sehingga orang tersebut dapat menderita gejala-gejala penarikan diri

bila tanpa alkohol. Kurang gizi dan alkohol dapat menyebabkan berbagai gangguan fisiologis. Orang ini tidak lagi memperhatikan penampilan fisik, harga diri, keluarga, teman-teman dan status sosialnya. Ini tahap pemabuk yang berkeliaran di jalan-jalan.

Ada tiga tahapan dalam alkoholisme, yaitu:<sup>26</sup>

- a. Tahapan pertama dari alkoholisme secara khas dimulai dengan serangan “*black out*” dari amnesia atau hilang ingatan alkohol. Dalam keadaan “*black out*” peminum tetap berada dalam keadaan sadar penuh. Segala ucapan dan perbuatan nampaknya normal saja bagi orang-orang di sekitarnya, tetapi selang beberapa waktu orang tersebut tidak ingat lagi apa yang telah diucapkannya dan dilakukannya dalam keadaan “*black out*”.
- b. Tahap kedua dari alkoholisme dicirikan oleh kehilangan pengendalian diri dimana seseorang tidak sanggup lagi berhenti minum ketika orang tersebut mulai minum. Kehilangan pengendalian diri merupakan kriterium dari kecanduan alkohol, dan seseorang akan mengalami kesulitan untuk kembali dalam keadaan normal.
- c. Tahap ketiga merupakan tahap yang kronis dimana seseorang akan menurun kesehatannya secara fisik maupun secara sosial. Dia dapat mengalami demoralisasi, halusinasi-halusinasi (mendengar dan melihat apa yang tidak ada, secara khayal), delirium tremens (melihat yang seram-seram dan mengerikan secara khayal), kehilangan kepercayaan dan harapan untuk sembuh.

---

<sup>26</sup> Soedjono Dirdjosisworo, *Patologi Sosial* (Bandung: Penerbit Alumni, 1970), 93-94.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tahapan dalam alkoholisme terdiri dari empat tahap yaitu tahap praalkoholik (*prealcoholic stage*), tahap prodromal (*prodromal stage*), tahap gawat (*crusial stage*), dan tahap kronis (*chronic stage*).

### 3. Tipe-tipe Alkoholisme

Dalam karyanya "*The Disease Concept of Alcoholism*" Dr. E.M. Jellinek membagi penyakit alkoholisme dalam lima tipe, yaitu:<sup>27</sup>

- a. Tipe pertama, yang dicirikan oleh ketergantungan psikologis yang terus-menerus akibat alkohol untuk meringankan rasa sakit fisik atau kepedihan emosional, tetapi tanpa gejala-gejala mengasingkan diri. Tipe tersembunyi sangat mungkin bersifat emosional (gangguan jiwa) dan bukan penyakit fisik yang sungguh-sungguh.
- b. Tipe kedua, dicirikan oleh *polyneuropathy* (kerusakan urat saraf), *gastiti* (radang kantung perut), *chirosis* (kerusakan atau pengerasan dari hati) atau komplikas-komplikasi yang serupa. Pada umumnya tidak disertai ketergantungan psikologis atau fisik, dan pula tidak disertai gejala-gejala mengasingkan diri.
- c. Tipe ketiga, dicirikan oleh toleransi tubuh yang makin tinggi terhadap alkohol, ketergantungan fisik (kecanduan) pada alkohol disertai gejala-gejala mengasingkan diri kalau mereka tidak bertemu dengan alkohol. Kalau sudah mulai minum, si peminum tidak bisa mengendalikan diri yaitu berhenti

---

<sup>27</sup> Soedjono Dirdjosiworo, *Pathologi Sosial.*, 97-98.

minum membatasi diri setelah beberapa teguk dan ia lambat laun dihindangi ketergantungan psikologis dan fisik pada alkohol.

- d. Tipe keempat, dicirikan oleh toleransi yang makin meningkat terhadap alkohol dan ketergantungan fisik pada alkohol serta gejala-gejala mengasingkan diri apabila si peminum tidak bertemu dengan alkohol. Tipe ini jarang sekali kehilangan pengendalian diri (tidak bisa stop minum setelah beberapa teguk), tetapi di lain pihak dia hampir tidak bisa menjauhkan diri dari alkohol sekalipun untuk jangka waktu pendek.
- e. Tipe kelima juga dikenal sebagai "*fiesta or explosive drinking*", orang-orang yang hanya minum puas-puasan pada waktu adanya pesta-pesta. Peminum tipe ini dapat menjauhkan diri dari alkohol setelah pesta-pesta minum itu, tidak menjadi ketagihan terus pada alkohol.

Berdasarkan pada karakteristik fenomenologi sub tipe ketergantungan alkohol (alkoholisme) dibagi menjadi dua sub tipe yaitu:<sup>28</sup>

- a. Ketergantungan alkohol tipe A: orang dengan ketergantungan tipe ini mempunyai onset yang lambat, sedikit faktor resiko masa anak-anak, ketergantungan yang relatif ringan, sedikit masalah berhubungan dengan alkohol dan sedikit psikopatologi. Selain itu, orang dengan tipe ini mungkin berespon terhadap psikoterapi interaksional.
- b. Ketergantungan alkohol tipe B: orang dengan ketergantungan tipe ini mungkin memiliki banyak faktor resiko pada masa anak-anak, ketergantungan yang berat, onset awal dari masalah yang berhubungan

---

<sup>28</sup> Harold I. Kaplan, dkk, *Sinopsis Psikiatri.*, 601.

dengan alkohol, banyak psikopatologi, riwayat penyalahgunaan yang kuat pada keluarga, sering menyalahgunakan polisubstansi, riwayat lama pengobatan alkohol, jumlah stress dalam kehidupan banyak dan mungkin paling baik berespon terhadap latihan mengatasi (*coping skill*).

#### 4. Ciri-ciri Penderita Gangguan Alkoholisme

Kriteria orang yang memiliki gangguan alkohol (alkoholisme) adalah:<sup>29</sup>

- a. Perilaku maladatif atau perubahan psikologis bermakna secara klinis (misalnya, perilaku seksual atau agresif yang tidak tepat, labilitas mood, gangguan fungsi sosial atau pekerjaan) yang berkembang selama atau segera setelah ingesti alkohol.
- b. Bicara cadel
- c. Inkoordinasi
- d. Gaya berjalan tidak mantap
- e. Nistagmus
- f. Gangguan atensi atau daya ingat
- g. Strupor atau koma

Ada beberapa ciri pada penguasaan alkohol yaitu:<sup>30</sup>

- a. Prestasi akademik/kerja menurun
- b. Disiplin dan sopan santun menurun, tidak memperhatikan kerapian diri
- c. Menghindar dari perhatian orang lain dan menyendiri
- d. Cepat tersinggung dan mudah marah

---

<sup>29</sup> Ibid.

<sup>30</sup> Agoes Dariyo, *Perkembangan Psikologi Dewasa Muda*, (Jakarta: PT.Grasindo, 2004), 24.

e. Suka mencuri uang, tidak jujur, menghindar dari tanggung jawab

## 5. Faktor-faktor Penyebab Alkoholisme

Faktor-faktor yang menyebabkan alkoholisme antara lain adalah:<sup>31</sup>

### a. Faktor psikososial

Gangguan yang berhubungan dengan alkoholisme khususnya tinggi pada orang yang telah mencapai derajat yang tinggi dan berada dalam kelas sosial ekonomi yang tinggi. Apabila orang berada pada kelas sosial ekonomi yang tinggi orang akan cenderung untuk mudah dalam mendapatkan jenis minuman apapun dan dengan kadar alkohol yang tinggi.

### b. Faktor psikologis

Menurut teori psikoanalitik, orang dengan superego yang keras yang bersifat menghukum diri sendiri berpaling ke alkohol sebagai cara menghilangkan stress bawah sadar mereka. Kecemasan pada orang yang terfikasi pada stadium oral mungkin diturunkan dengan menggunakan zat, seperti alkohol melalui mulutnya.

### c. Faktor sosial dan kultural

Beberapa lingkungan sosial menyebabkan minum berlebihan. Asrama perguruan tinggi dan basis militer adalah dua contoh lingkungan dimana minum berlebihan dan seringkali dipandang sebagai norma dan perilaku yang diharapkan secara sosial. Beberapa kelompok kultural dan etnik lebih terbatas dalam konsumsi alkohol dibandingkan kelompok lainnya. Sebagai contoh, orang Asia

---

<sup>31</sup> Harold I. Kaplan, dkk, *Sinopsis Psikiatri.*, 592-595.

dan penganut Protestan Konservatif lebih jarang menggunakan alkohol dibandingkan orang Protestan Liberal dan Katolik.

d. Faktor perilaku dan pembelajaran

Kebiasaan dalam keluarga itu sendiri, khususnya kebiasaan minum pada orang tua dapat mempengaruhi kebiasaan minum. Anak yang tumbuh di keluarga yang mempunyai kebiasaan minum akan melihat perilaku minum sebagai kebiasaan.

e. Faktor genetika dan biologi lainnya

Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa dengan sanak saudara tingkat pertama yang terpengaruh oleh gangguan berhubungan dengan alkohol adalah tiga sampai empat kali lebih mungkin memiliki gangguan berhubungan dengan alkohol daripada orang yang tidak memiliki sanak saudara tingkat pertama yang terpengaruh. Selain itu anak-anak dengan orang tua yang memiliki gangguan berhubungan dengan alkohol berada pada resiko untuk mengalami suatu gangguan berhubungan dengan alkohol, bahkan jika anak dibesarkan oleh keluarga dimana tokoh orang tuanya tidak memiliki gangguan berhubungan dengan alkohol. Penyalahgunaan alkohol mempunyai suatu komponen genetika dalam penyebabnya.

Ada tiga faktor yang menyebabkan seseorang terjerumus ke dalam penggunaan zat psikoaktif (alkohol) yaitu:<sup>32</sup>

a. Zat psikoaktif

Zat psikoaktif yang pemakaiannya menimbulkan efek tertentu sesuai dengan yang diinginkan oleh pengguna (*drug effect motive*), adalah zat punya potensi untuk disalahgunakan. Efek semacam ini sejalan dengan dan merangsang keinginan pengguna untuk mencari dan menikmati sensasi-sensasi baru.

b. Individu

Latar belakang biologis dan psikologis yang berbeda-beda menyebabkan kemungkinan setiap orang untuk menjadi pengguna zat psikoaktif tidak sama.

1) Biologis

Kepekaan tiap orang terhadap zat psikoaktif berbeda-beda, diduga dipengaruhi oleh faktor-faktor konsitusional dan genetik.

2) Psikologik

Penggunaan zat psikoaktif sebagian besar dimulai pada masa remaja. Gejala masa remaja menyebabkan ketegangan-ketegangan emosional yang dapat mendorong pengguna zat psikoaktif sebagai pelarian.

c. Lingkungan

Faktor sosiologis/lingkungan berperan terhadap pengguna zat psikoaktif melalui sediaan psikologis seseorang, jarang menjadi penyebab langsung diantaranya hubungan antar anggota keluarga, pengaruh teman sebaya, lingkungan hidup sehari-hari.

---

<sup>32</sup> Agoes Dariyo, *Perkembangan Psikologi Dewasa Muda.*, 20-24.

Dalam buku lain juga disebutkan faktor yang meningkatkan resiko seseorang untuk mengembangkan alkoholisme dan masalah yang berkaitan dengan alkohol. Hal-hal tersebut tercakup berikut ini:<sup>33</sup>

a. Gender

Laki-laki mempunyai kecenderungan dua kali lebih besar dibanding perempuan (20% vs 8%) untuk mengembangkan gangguan ketergantungan alkohol. Satu alasan yang mungkin untuk perbedaan gender ini adalah sosiokultural; mungkin larangan budaya lebih ketat kepada perempuan. Ini juga mungkin alkohol bereaksi lebih keras pada perempuan dan tidak hanya karena perempuan umumnya memiliki berat badan yang kurang dari pria. Alkohol tampaknya naik ke kepala perempuan lebih cepat dibanding ke kepala laki-laki. Hal ini tampaknya dikarenakan perempuan memetabolisme lebih sedikit alkohol di perut daripada laki-laki. Mengapa demikian, tampaknya perempuan memiliki lebih sedikit enzim untuk memetabolisme alkohol dalam perut dibanding laki-laki. Akibatnya, perempuan menyerap lebih banyak alkohol dalam aliran darah mereka dibanding laki-laki. Sebagai hasilnya, mereka cenderung lebih mudah mabuk akibat sedikit alkohol dibanding laki-laki.

b. Usia

Mayoritas kasus ketergantungan alkohol terjadi di masa dewasa muda, umumnya sebelum usia 40 tahun. Meski gangguan penggunaan alkohol cenderung berkembang agak lambat pada perempuan daripada laki-laki, perempuan yang

---

<sup>33</sup> Jeffrey S. Nevid et. al. *Psikologi Abnormal Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2005), 11-12.

mengembangkan masalah ini memiliki masalah kesehatan, sosial dan pekerjaan pada usia paruh baya sebagaimana halnya pada laki-laki.

c. Gangguan kepribadian antisosial

Perilaku antisosial pada remaja atau dewasa meningkatkan resiko alkoholisme di kemudian hari. Di lain pihak, banyak orang dengan alkoholisme tidak menunjukkan kecenderungan antisosial di masa remaja dan banyak remaja antisosial tidak menyalahgunakan alkohol atau obat lain pada usia dewasa.

d. Riwayat keluarga

Prediktor terbaik untuk masalah minum-minum pada masa dewasa tampaknya adalah riwayat penyalahgunaan alkohol dalam keluarga. Anggota keluarga yang minum dapat bertindak sebagai model (memberi contoh buruk). Lebih lanjut, hubungan biologis dengan orang yang memiliki ketergantungan alkohol juga dapat menjadi predisposisi yang membuat seseorang lebih cenderung mengembangkan masalah dengan alkohol.

e. Faktor sosio demografik

Riwayat hidup ketergantungan alkohol lebih umum ditemukan pada orang dengan pendapatan dan tingkat pendidikan yang lebih rendah dan pada orang yang hidup sendiri.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada empat faktor yang menyebabkan seseorang memiliki perilaku alkoholisme yaitu faktor genetik dan biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial dan kultural, dan faktor perilaku dan pelajaran.

## 6. Efek dari penggunaan alkohol

Penggunaan alkohol yang berlebihan dapat memberikan efek negatif dari seseorang. Efek dari penggunaan alkohol tersebut dapat digolongkan menjadi dua, yaitu:<sup>34</sup>

### a. Efek jangka pendek (*short term effect*)

Efek yang segera ditimbulkan oleh alkohol dapat menenangkan, merasa hangat dan santai jika jumlah alkohol yang dikonsumsi sedikit. Tetapi dalam jumlah yang lebih banyak alkohol dapat mengakibatkan seseorang menjadi merasa lebih aman dan percaya diri dan tidak ada hambatan. Alkohol juga dapat mengurangi respon seksual laki-laki, tetapi banyak orang percaya bahwa respon seksual dapat ditingkatkan dengan alkohol.

### b. Efek jangka panjang (*long term effect*)

Penggunaan alkohol jangka lama dapat merusak otak, hati, pankreas, jantung dan sistem kekebalan tubuh. Kerusakan yang terjadi pada organ-organ tubuh dapat menimbulkan efek sebagai berikut:

Jenis Kelainan	Efek yang Terjadi
Jantung	Denyut jantung abnormal ( <i>aritmia</i> ), gagal jantung
Pembuluh darah	Tekanan darah tinggi, arterosklerosis, stroke
Otak	Kebingungan, berkurangnya koordinasi, ingatan jangka pendek yang buruk, psikosa
Saraf	Berkurangnya kemampuan untuk berjalan, (kerusakan saraf di lengan dan tungkai yang mengendalikan pergerakan)

Tabel 1. Efek jangka panjang penggunaan alkohol.

<sup>34</sup> Martinah S.M, *Hand Out Psikologi Abnormal dan Psikopatologi* (Yogyakarta: 2003), 103.

Penggunaan alkohol dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya dimensia. Ada dua macam dimensia yang berhubungan dengan alkohol, yaitu:<sup>35</sup>

a. Sindrom korsakoff

Sindrom ini biasanya terjadi pada pecandu meminum sejumlah besar alkohol secara rutin terutama yang mengalami malnutrisi dan kekurangan vitamin B terutama tiamin.

b. Esenfalopi Wernicke

Penderita esenfalopi Wernicke mengalami gejala-gejala sebagai berikut:

- a) Pergerakan mata yang abnormal
- b) Kebingungan
- c) Pergerakan yang tidak terkoordinasi
- d) Fungsi saraf yang abnormal

Wernicke dan korsakoff mempunyai dasar penyakit yang sama. Wernicke merupakan bentuk akut, sedangkan korsakoff merupakan bentuk yang kronik.

---

<sup>35</sup> Martinah S.M., *Hand Out Psikologi.*, 104.

#### **D. Pengaruh Zikir terhadap Penderita Gangguan Alkoholisme**

Himpitan kehidupan telah menghujam setiap anak manusia di dunia ini, bukan hanya orang tua, tetapi remaja bahkan anak-anak baik laki-laki dan perempuan, kesemuanya mengalami sebuah problem yang komunal. Berbagai responpun muncul dan kini sudah menjadi kebiasaan masyarakat, ketika menghadapi suatu masalah dan mengalami stres, mereka cenderung untuk lari pada penggunaan obat-obatan. Baik itu obat-obatan yang hanya bersifat menyembuhkan sakit kepala maupun yang bersifat anti depresan dan sebagainya.<sup>36</sup>

Sejak dahulu obat-obatan telah digunakan untuk merangsang atau menenangkan, menyebabkan mengantuk atau mencegah mengantuk, mempertinggi persepsi umum atau mengakibatkan halusinasi. Obat-obatan tersebut disebut psikoaktif, obat-obatan ini tidak hanya meliputi heroin atau mariyuana tetapi obat-obatan lainnya yang digunakan untuk gangguan mental maupun obat-obatan yang lebih dikenal seperti alkohol, tembakau dan kopi. Semuanya telah digunakan banyak orang untuk mendapatkan efek yang mereka pikir menyenangkan. Alkohol tampaknya dapat meningkatkan energi dan membuat orang merasa lebih bergairah dan ramah, kenyataannya alkohol adalah depresan sistem saraf pusat.<sup>37</sup>

Sementara itu, zikir mempunyai makna dalam pembangunan pribadi dengan kata lain pembangunan pribadi menyumbangkan kemantapan psikologis yang lebih besar dalam kesehatan psikologis. Berzikir untuk penyembuhan atau

---

<sup>36</sup> Satya Joewana, *Gangguan Mental Dan Perilaku Akibat Penggunaan Zat Psikoaktif: Penyalah Gunaan Napza/Narkoba, E/2* (Jakarta: Gramedia, 2005), 1.

<sup>37</sup> Rita L. Atkinson, et. al., *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga, 1991), 268.

terapi mental yang berguna untuk memfokuskan pada kekacauan mental yang timbul.

Menjelang abad ke-20, usaha manusia untuk menemukan bagian yang hilang dari diri mereka mulai marak di seluruh dunia terlihat di mana-mana perhatian orang terhadap ilmu-ilmu spiritual dan daya psikis mulai diangkat kembali. Di negara kita Indonesia misalnya, bermunculan lembaga-lembaga spiritual seperti training ESQ, training shalat khusyuk, training program meditasi ADEM ATI dan sebagainya. Demikian pula pemakaian obat penenang untuk memperluas pengalaman psikis, mistisme, hipnotis, meditasi dan sikap mental kreatif memberikan gambaran bahwa manusia dewasa ini tampak semakin haus terhadap pengalaman dan pengembaraan spiritual untuk ketentraman jiwa.<sup>38</sup>

Zikir juga telah digunakan dalam efektivitas untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa yang hasilnya berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan afek negatif.<sup>39</sup>

Peneliti mendapatkan informasi dari ibu MN keluarga pasien yang sudah sembuh, beliau menuturkan “awalnya sudah saya bawa ke rumah sakit rawat inap selama 3 bulan di rumah sakit LW tapi tetep tidak berubah, .... saya dapat kabar dari saudara di Jawa kalo di kyai Badrus itu menangani orang sakau tapi dengan zikir, mandi pakai ramuan, Akhirnya ya saya bawa bener ke sana, Alhamdulillah sekarang sembuh....”<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008), VI.

<sup>39</sup> Ratna Supradewi, “Efektivitas Pelaksanaan *Zikir* Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa”, *Psikologi*, 2 (desember, 2008), 202-213

<sup>40</sup> Wawancara pada MN, Keluarga Pasien Badan ‘Amaliyah Rohani Pondok Pesantren Al Ghozali, Kediri, 12 Maret 2015.

Berdasarkan uraian di atas, penggunaan metode zikir terhadap penderita gangguan alkoholisme merupakan salah satu cara yang efektif untuk terapi penyembuhan di samping menggunakan terapi medis.