Konsep Zikir dalam Al-Qur’an sebagai Terapi Gangguan Bipolar

Esya Heryana1, Muhsin Mahfudz2, Winona Luthfiah3, Fitriani4, Raihan5

1.2Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar, Indonesia

3Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Bone, Indonesia

4Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin,

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

5Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin,

IAIN Langsa, Indonesia

[esyaheryana4@gmail.com](mailto:esyaheryana4@gmail.com), [muhsinmahfudz@uin-alauddin.ac.id](mailto:muhsinmahfudz@uin-alauddin.ac.id)., [winonamh23@gmail.com](mailto:winonamh23@gmail.com), [fitrianiuinsgd5@gmail.com](mailto:fitrianiuinsgd5@gmail.com), [raihanlangsa4@gmail.com](mailto:raihanlangsa4@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to discuss the concept of dhikr in the Qur'an as mental health therapy for bipolar sufferers by explaining verses related to the concept of dhikr in the Qur'an as a therapy for bipolar disorder. This study uses a descriptive qualitative approach using the thematic interpretation or maudhu'i research method, this method seeks to collect verses from the Qur'an regarding the problems or topics to be discussed and then analyzed so that they will become a unified whole. The results and discussion of this study show the concepts offered by the Qur'an related to dhikr that can be used as a therapy for bipolar disorder which results in an imbalance of mind and soul which states the impact of dhikr to create peace and tranquility of the soul. This study concludes that there is an effect of dhikr that affects the mind and also the heart as mental health therapy for bipolar sufferers, namely with dhikr a person will feel peace and peace in his soul which makes the mind balanced, clear and more focused so that different feelings change automatically. drastic for people with bipolar can be controlled. Peace by remembering Allah swt. will seep into the heart and mind then dhikr not only has an impact on the mind which gives rise to clear thinking but more than that, dhikr also has an impact on the heart which creates peace of mind.

**Keywords**: Bipolar; Dhikr; Mental health; Peace of soul

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi kesehatan mental terhadap penderita bipolar dengan memaparkan ayat-ayat terkait dengan konsep zikir di dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode penelitian tafsir tematik atau *maudhu’i,* metode ini berusaha mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur’an mengenai permasalahan atau topik yang akan dibahas untuk kemudian dianalisis sehingga akan menjadi satu kesatuan yang utuh. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan konsep yang ditawarkan Al-Qur’an terkait zikir yang dapat digunakan sebagai terapi gangguan bipolar yang mengakibatkan pikiran dan jiwa tidak seimbang yang menyatakan dampak zikir untuk mewujudkan ketentraman dan ketenangan jiwa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya efek zikir yang berpengaruh pada akal dan juga hati sebagai terapi kesehatan mental terhadap penderita bipolar, yaitu dengan zikir seseorang akan merasakan ketentraman dan kedamaian di dalam jiwanya yang membuat pikiran menjadi seimbang, jernih dan lebih terarah sehingga perubahan perasaan yang berbeda secara drastis bagi penderita bipolar dapat terkontrol. Ketentraman dengan mengingat Allah Swt. akan meresap ke dalam hati dan pikiran maka zikir bukan hanya berdampak pada akal yang menimbulkan pemikiran yang jernih akan tetapi lebih dari itu, zikir juga berdampak pada hati yang mewujudkan adanya ketentraman hati.

**Kata Kunci**: Bipolar; Zikir; Kesehatan mental; Ketenangan jiwa

Pendahuluan

Pada umumnya, suasana hati yang baik dan buruk tidak lepas dari keseharian manusia. Kondisi ini merupakan suatu hal yang wajar, namun hal ini berbeda dengan penderita bipolar (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Bipolar merupakan suatu kelainan psikologi yang ditandai dengan perubahan *mood* yang sangat ekstrim dan berulang, dari kondisi yang sangat bersemangat (*mania*) hingga kesedihan yang amat dalam (depresi) (N et al., 2015). Fenomena gangguan bipolar adalah sebuah masalah kesehatan mental yang serius (Triswidiastuty & Rusdi, 2019), bahkan resiko terjadinya bunuh diri pada penderita bipolar yang tidak mendapatkan *treatment* diperkirakan sebesar 15% (Adiwijaya et al., 2020).

Kondisi kecemasan, kekhawatiran dan kebahagiaan berlebihan yang menyangkut permasalahan psikologis, berdasarkan perspektif tasawuf merupakan penyakit yang umumnya terjadi pada manusia modern yang materialis dan hedonis karena disibukkan dengan kehidupan dunia hingga mengakibatkan keringnya keimanan (Sarihat, 2021). Menurut Wiliam James, seorang filsuf Amerika yang bermazhab pragmatisme, terapi terbaik bagi kesehatan dan kecemasan adalah keimanan kepada Tuhan (Sarihat, 2021). Sejumlah penelitian di beberapa negara menunjukkan adanya hubungan positif antara menjalankan agama dan kesehatan mental. Pelaksanaan ibadah memiliki dampak pada pencegahan gangguan mental dan akan membawa pada ketenangan jiwa serta terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri (Sarihat, 2021).

Salah satu ibadah dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. adalah zikir (Hafidz, 2019). Membiasakan diri dengan zikir secara khusyuk dan benar akan memberi efek rasa cinta yang mendalam kepada Allah Swt. dan menjadi hubungan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya, sehingga akan memberikan rasa damai dan tentram (Triswidiastuty & Rusdi, 2019), maka zikir merupakan salah satu hal yang penting untuk dilakukan dalam upaya kesehatan mental khususnya umat Islam (Hafidz, 2019). Di dalam Al-Qur’an terdapat berbagai ayat yang menggunakan *term* zikir, oleh karenanya peneliti akan membahas mengenai konsep zikir di dalam Al-Qur’an sebagai terapi kesehatan mental dengan menguraikan ayat-ayat Al-Qur’an yang menggunakan term zikir yang berimplikasi pada aspek yang dibutuhkan dalam terapi kesehatan mental pada penderita bipolar. Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti memberi judul “konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar.”

Penelitian terdahulu telah dilakukan oleh kalangan ahli di antaranya, Abdul, H. (2019), “Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an,” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan & Keislaman*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penafsiran *maudhu’i*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat banyak ayat yang menggunakan term zikir dalam berbagai pemaknaannya, kemudian ada banyak kosakata dalam Al-Qur’an yang serumpun dengan kata zikir, seperti *wirid, tafakur* dan *tadabbur.* Begitupun dengan term do’a dalam Al-Qur’an. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa zikir dan doa merupakan salah satu media yang direkomendasikan dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt. dan melalui zikir dan doa pula manusia akan merasa tentram (Abdul H, 2019). Selanjutnya, penelitian Syifa T, Ahmad R & Rumiani (2019), “Penurunan Gejala Depresi pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Zikir: Intervensi Klinis,” *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen dengan *pre-test, post-test* dan *follow up* melalui satu kelompok. Hasil penelitian membuktkan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan gejala bipolar. Hal ini dibuktikan dengan analisis kuantitatif yang menunjukkan penurunan skor *Bipolar Depression Rating Scale* (BDRS) pada penderita bipolar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi zikir dapat mengurangi gejala depresi yang diderita seseorang (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Penelitian lainnya oleh Sarihat (2021), “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur’an; Kajian Tafsir Tematik,” *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan tafsir*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian *library research* dan menggunakan metode tafsir tematik atau *maudhu’i* yang mengupas pembahasan terkait dengan ketenangan jiwa. Melalui metode ini, diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada banyak ayat Al-Qur’an yang menyebutkan tentang jiwa atau *nafs.* Dalam penelitian ini kemudian dinyatakan bahwa rahasia dari ketenangan jiwa adalah dengan mengingat Allah atau melalui zikir sesuai dengan QS. al-Ra’d ayat 28. Penelitian ini menyimpulkan bahwa problema kehidupan manusia yang melahirkan perasaaan hampa, cemas, gelisah, stres hingga depresi dapat diatasi dengan keimanan yang ada dalam setiap diri manusia yang beragama dan membuat jiwa mereka menjadi tenang, hal ini telah diakui oleh para pemikir Islam dan ilmuwan Barat (Sarihat, 2021).

Penelitian terdahulu telah menyinggung mengenai term zikir dalam Al-Qur’an melalui metode pendekatan tafsir tematik atau *maudhu’i* (Abdul H, 2019)*.* Pada pembahasan lebih lanjut ditemukan adanya ayat yang menunjukkan ketenangan jiwa melalui zikir (Sarihat, 2021). Dalam penelitian selanjutnya, analisis kuantitatif menunjukkan bahwa terapi zikir efektif dalam menurunkan gejala bipolar (Syifa T, Ahmad R & Rumiani, 2019). Perbedaan penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu, yakni dalam penelitian ini dibahas mengenai bagaimana konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi kesehatan mental dengan memfokuskan satu macam *mental illness* yakni bipolar dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif-analisis.

Sebagai landasan teoritis penelitian ini maka dibutuhkan suatu tinjauan pustaka. Salah satu metode yang digunakan dalam mengkaji ayat-ayat Al-Qur’an adalah metode tematik atau *maudhu’i*. Metode ini merupakan salah satu metode di mana para pengkaji berusaha mengumpulkan ayat terkait dengan topik yang akan dibahas untuk kemudian dianalisis kandungan yang telah terkumpul, sehingga menjadi kesatuan yang utuh (Sarihat, 2021). Penelitian ini mengkaji konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar melalui metode tematik atau *maudhu’i.*

Terdapat berbagai ayat di dalam Al-Qur’an yang menggunakan term zikir. Gangguan bipolar merupakan masalah kesehatan mental yang serius dikarenakan dapat menurunkan mutu hidup penderitanya bahkan dapat menimbulkan resiko kematian. Hal tersebut dikarenakan adanya pergantian suasana perasaan yang berulang dan saling bertolak belakang yang menyebabkan aktivitas terganggu, berupa efek yang disertai dengan bertambahnya energi serta aktivitas *(mania)* dan di waktu yang lain adanya penurunan efek dengan berkurangnya energi dan aktivitas (depresi) (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Pendekatan agama dan spiritual dibutuhkan sebagai kontribusi dalam mendukung kesehatan mental karena pada umumnya, orang yang menderita sakit akan disusul rasa cemas dan tidak tenang (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Salah satu media yang dianjurkan oleh Allah Swt. adalah mendekatkan diri kepada-Nya melalui zikir (Hafidz, 2019). Zikir adalah suatu aktivitas mengingat, menyebut Allah Membiasakan dengan menghadirkannya di dalam hati dan pikiran (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Zikir diyakini dapat membuat hati menjadi tenang. Ketenangan hati akan membuat sehatnya pikiran dan jasmani. Zikir menjadikan pemikiran dan kondisi jiwa seseorang menjadi terarah dan seimbang (Sumarni, 2020).

Sebagai alur logis berjalannya penelitian ini perlu dirancang kerangka berpikir sebagaimana pada Bagan 1. Studi Al-Qur’an merupakan salah satu kajian yang dibutuhkan dalam suatu penelitian. Meskipun Al-Qur’an turun beberapa tahun yang silam dengan teks terbatas serta mencakup konteks budaya tertentu, Al-Qur’an mengandung nilai yang menyeluruh yang akan selalu relevan dalam setiap zaman dan tempat (*salihun li kulli zaman wa makan)* (Idris, 2016). Salah satu metode yang digunakan dalam mengkaji Al-Qur’an adalah metode *maudhu’i* atau tematik. Metode ini berusaha mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur’an mengenai permasalahan atau topik yang akan dibahas untuk kemudian dianalisis sehingga akan menjadi satu kesatuan yang utuh (Sarihat, 2021). Selanjutnya akan dikaji mengenai makna kesehatan mental perspektif psikolog dan agama untuk mengetahui bagaimana relevansi makna kesehatan mental dari dua sudut pandang berbeda. Selanjutnya, pengungkapan relevansi makna gangguan kesehatan mental perspektif psikologi dan agama tidak cukup membuktikan bahwa zikir dapat dijadikan terapi kesehatan mental tetapi dibutuhkan pula kajian psikologi untuk mengetahui apa itu gangguan bipolar (Mubasyaroh, 2019). Setelah melakukan penelitian melalui metode *maudhu’i* atau tematik dan mengungkapkan masalah gangguan bipolar maka hal yang harus dilakukan adalah mengungkap konsep zikir dalam Al-Qur’an melalui analisis ayat-ayat tentang zikir dan memaparkan esensi zikir dalam Al-Qur’an yang merupakan aktivitas mental dan spiritual (Idris, 2016). Selanjutnya, memaparkan dampak apa saja yang dapat menjadikan zikir sebagai terapi gangguan bipolar yang juga merupakan salah satu media untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. (Hafidz, 2019).

Bagan 1. Kerangka Berpikir

**Kajian Psikologi**

**Kesehatan Mental**

**Implementasi**

Perspektif Psikologi

Perspektif Agama

Bipolar

**Zikir sebagai Terapi Gangguan Bipolar**

Pengaruh Zikir terhadap Gangguan Bipolar

**Konsep Zikir dalam Al-Qur’an**

Esensi Zikir dalam Al-Qur’an

Analisis Ayat-ayat tentang Zikir

**Studi Al-Qur’an**

**Metode Maudhu’i**

Term Zikir dalam Al-Qur’an

Ayat-ayat tentang Zikir

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah terdapat konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar. Penelitian ini bertujuan membahas konsep zikir dalam Al-Qur’an sebagai terapi gangguan bipolar. Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan implikasi manfaat, baik teoritis maupun praktis. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih berupa pengayaan khazanah pengetahuan Islam tentang esensi dari zikir. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam mengaktualisasikan esensi zikir terhadap gangguan bipolar untuk kemudian diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk pengamalan Al-Qur’an yang bukan hanya pada penderita bipolar akan tetapi pada umat Islam secara umum.

Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian meliputi lima bagian, yaitu pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan tempat serta waktu penelitian. Pendekatan ini menggunakan pendekatan deskriptif-analisis melalui *library research*. Penelitian ini tidak memerlukan tempat dan instrument penelitian. Peneliti akan melakukan observasi secara langsung terkait konsep zikir sebagai terapi gangguan bipolar dengan menerapkan salah satu metode penelitian tafsir yakni metode tafsir tematik atau *maudhui*, dengan menjelaskan beberapa ayat terkait dengan zikir (I & Yamani, 2015). Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, mengamati dan mencatat secara sistematis sesuatu yang diteliti (Danial, 2015). Adapun teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik analisis klasifikasi, interpertasi dan deskripsi dengan mencari konsep zikir dalam Al-Qur’an dan bagaimana pengaruh zikir terhadap gangguan bipolar untuk kemudian disusun dan diuraikan secara sistematis, sehingga menghasilkan penegasan terkait zikir sebagai terapi kesehatan mental bipolar.

Hasil dan Pembahasan

1. Definisi Zikir

Menurut bahasa, kata zikir berasal dari kata ذكر- يذكر- أذكر yang berarti menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti dan perbuatan baik (Al-Misri, 2005). Adapun kebalikan dari makna *zikir* adalah lupa (*ghaflah*) (Shihab, 2007). Kata zikir terkadang diartikan sebagai keadaan jiwa yang memelihara (mengingat) pengetahuannya, ia hampir sama dengan menghafal. Namun, menghafal dilakukan ketika belum memperoleh apa yang didapatkan, sedangkan mengingat dilakukan dengan menyertakan pengetahuan yang sudah ada. Kata ini juga dimaksudkan dalam arti kehadiran sesuatu di dalam hati atau dalam lisan. Oleh karenanya ada yang membagi zikir kedalam dua jenis; pertama, zikir dalam hati dan kedua, zikir dalam lisan (Al-Ashfahani, 2017).

Sebagian pakar berpendapat bahwa kata itu pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah kemudian berkembang menjadi mengingat, karena mengingat sesuatu berarti mengantarkan lidah untuk menyebutnya (Shihab, 2006a). Kata menyebut jika dikaitkan dengan sesuatu, maka yang disebut adalah namanya. Oleh sebab itu, bila nama sesuatu diucapkan maka pemilik nama itu diingat ataupun disebut segala hal yang berkaitan dengannya. Dari sini kata *dzikrullah* mencakup penyebutan nama Allah Swt, sifat-sifat-Nya, surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya dan segala yang berkaitan dengan Allah Swt. (Shihab, 2006a). Ada juga yang berpendapat bahwa zikir dengan mengingat dan menyebut Allah Swt. termasuk mengerjakan segala macam perbuatan taat. Hal ini sejalan dengan pandangan al-Hafizh yang mengatakan bahwa mengerjakan segala perintah Allah Swt. dan menjauhi larangan-Nya juga termasuk zikir (M. H. Ash-Shiddieqy, 2010).

Al-Hafizh menyebutkan dalam kitab Fathul Bari’ bahwa zikir adalah lafaz yang sering dibaca untuk mengingat Allah Swt. seperti lafaz *al-baqiyat al-shalihat* (*Subhnallah wal hamdulillah wa laa ilaaha illallah wallahuakbar*) dan dikaitkan dengan lafaz *hauqallah, basmalah, hasbalah, istighfar* dan doa-doa yang diterima dari Nabi Saw. Menurut Fakhrur al-Razi yang dimaksud berzikir dengan lidah adalah menyebutkan kata-kata yang menunjukka *tasbih* kepada *tahmid*. Adapun yang dimaksud dengan ingatan hati adalah mengingat petunjuk yang berkaitan dengan eksistensi Allah Swt. sedangkan yang dimaksud dengan berzikir melalui anggota tubuh adalah menggunakan seluruh anggota tubuh dalam ketaatan (M. H. Ash-Shiddieqy, 2010).

1. Kesehatan Mental

Kesehatan mental secara umum diartikan sebagai kondisi mental yang berkembang dan didasari keinginan kuat untuk meraih kualitas diri yang lebih baik, dengan demikian orang yang memiliki gangguan kesehatan mental adalah mereka yang memiliki unsur yang bertentangan yang dapat memicu penderitanya melukai, menghambat serta merusak. Menurut Ala’uddin al-Kafafi, Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi terwujudnya keseimbangan dan integritas berbagai fungsi kejiwaan seseorang yang dengannya ia dapat melangkah menuju jalan yang dapat diterima masyarakat dan dirinya sendiri. Sedang Usman an-Najati, seorang pakar psikologi Islam mengartikan kesehatan mental sebagai kedewasaan emosi, sosial, keharmonisan seseorang dengan alam semesta, kemampuan memikul tanggungjawab dan kesiapan setiap individu menerima kenyataan hidup dengan perasaaan penuh kerelaan dan kebahagiaan (Zamakhsyari bin Hasballah Thaib, 2015).

Dalam pandangan Islam, Kesehatan mental lahir melalui kepribadian yang baik, dan semua indikator kepribadian baik itu terdapat pada pribadi Rasulullah Saw. (QS. al-Qolam [68]:4) (Fuad, 2016), masalah yang pangkalnya adalah gangguan kesehatan mental disebabkan ketidakyakinan seseorang terhadap ketentuan dan kekuasaan Allah Swt. ketidakyakinan ini merupakan akibat dari kurangnya pemahaman mengenai keimanan dan agama Islam yang membuat seseorang merasa hampa dan diliputi kegelisahan (Diponegoro, 2014). Pandangan Islam mengenai gangguan kesehatan mental mencakup banyak hal, bahkan mungkin saja tidak dapat dijangkau oleh pandangan ilmu kesehatan modern. Ibnu Faris mendefinisikan sakit sebagai segala sesuatu yang mengakibatkan seseorang melebihi batas keseimbangan atau kewajaran yang berujung kepada terganggunya fisik, mental bahkan mengantarkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang (Shihab, 1996). Gangguan kesehatan dalam Islam, yang disebabkan bentuk berlebihan seseorang seperti sikap dendam, angkuh, benci kikir fanatisme dan sebagainya, sedangkan sifat yang disebabkan karena kekurangannya seperti rasa takut, rendah diri, cemas, pesimis dan sebagainya. (Shihab, 1996).

Dari beberapa pandangan mengenai kesehatan mental yang beragam dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental sangat terkait mengenai jiwa manusia yang fokus penekanannya terkait masalah perilaku atau kepribadian manusia dan dengan kesehatan mental seseorang dapat merasakan hidup yang berkualitas (Fuad, 2016).

1. Gangguan Bipolar

*Mental illness* atau gangguan kesehatan mental merupakan suatu ungkapan yang diartikan sebagai kondisi yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan perilaku dan suasana hati seseorang. Terdapat berbagai masalah yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, mulai dari tekanan, frustasi hingga depresi dalam menjalani kehidupannya (Diponegoro, 2014). Salah satu jenis gangguan kesehatan mental adalah bipolar. Bipolar tersusun dari dua kata, yaitu *“bi”* yang berarti dua dan *“polar”* yang berarti kutub, olehnya dapat dikatakan bahwa bipolar adalah gangguan perasaan dengan dua kutub yang bertolak belakang (Kahija, 2017). Dua kutub yang saling bertolak belakang ini adalah depresi dan *mania* (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Depresi merupakan keadaaan emosional dengan kesedihan yang dalam, perasaan tidak bermanfaat, perasaan bersalah yang tinggi, memisahkan diri dari orang lain dan kurangnya aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan *mania* adalah suatu keadaaan dengan perasaan gembira yang berlebihan, cepat tersinggung, bercakap lebih banyak dari biasanya dan teralihnya perhatian serta pikiran dengan mudah (Kahija, 2017).

Fenomena gangguan bipolar merupakan sebuah masalah kesehatan mental yang bersifat serius (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Para penderita bipolar dapat memiliki gejala akut, yaitu perasaaan naik dan turun dari waktu ke waktu yang berakibat pada rusaknya hubungan sosial, menurunkan kemampuan dalam melakukan pekerjaan dan aktivitas lainnya bahkan mengakibatkan bunuh diri (Dervis, 2013). Perbedaan mendasar antara penderita gangguan bipolar dengan yang lain yakni munculnya perasaan sedih atau senang tanpa adanya alasan yang jelas. Penyebab perasaan sedih bagi orang lain yang terlihat sederhana bahkan dapat menimbulkan depresi yang amat panjang bagi penderita bipolar dimana mereka merasa sulit untuk bangkit dari perasaan tersebut (Kahija, 2017).

Penderita bipolar mengalami perasaan emosional yang tidak biasa dalam kondisi berbeda yang disebut dengan “*mood episode*”, seperti *episode manic*, depresi bahkan terkadang episode gangguan perasaan itu mencakup keduanya atau disebut dengan kondisi campuran. Perubahan drastis dalam hal perilaku terjadi secara bersamaan dengan perubahan perasaaan ini memungkinkan para penderita bipolar merasakan periode alam perasaan yang tidak stabil. Penderita bipolar yang berada pada kondisi campuran akan merasakan sedih dan putus asa padahal energinya berlebihan. Terkadang seorang bipolar dengan depresi berlebihan dapat memiliki gejala seperti halusinasi atau waham yang cenderung memiliki perasaan yang ekstrem. Orang dengan gangguan bipolar juga mengalami masalah perilaku seperti penyalahgunaan alkohol, zat adiktif dan sebagainya (Dervis, 2013).

Menurut DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*) terbagi dalam empat tipe: a) Bipolar tipe 1, adanya episode manik atau campuran selama + tujuh hari, adanya episode manik yang parah sehingga membutuhkan perawatan rumah sakit. Penderita depresi pada bipolar tipe 1 biasanya berlangsung selama dua minggu dan sangat berbeda dari perilaku normal; b) Bipolar tipe 2, adanya episode depresi dengan gangguan hipomanik secara berulang-ulang; c) Bipolar tidak terbedakan, gejala yang dirasakan tidak berlangsung cukup lama seperti pada bipolar tipe 1 dan 2; dan d) Siklotimia, gangguan yang lebih ringan dari bipolar (Dervis, 2013).

1. Konsep Zikir dalam Al-Qur’an

Kata zikir dalam Al-Qur’an disebutkan tidak kurang dari 280 kali (Shihab, 2006a), terdapat 267 kata sebagai bentuk derivasi dari kata zikir diluar 18 kata *dzakar* yang berarti laki-laki dan 7 kata *mudzakir*. Terdapat 49 kali perintah berzikir dalam Al-Qur’an dalam bentuk *udzkur/udzkuruu*, terdapat 7 kali dalam bentuk *dzakkir,* 2 kali dalam bentuk *liyaddzkarru* dengan berbagai konteks dan objeknya (Shihab, 2007).

Makna zikir dalam Al-Qur’an diantaranya: 1) zikir yang bermakna ilmu (*az-Zikr*), dapat kita temui dalam QS. al-Nahl [16]:43, QS. al-Anbiya [21]: 2, 7, 20, 50 dan 105, QS. Shad [38]:1, dan lain-lain. Zikir bermakna ilmu, ilmu yang dimaksud disini adalah pengetahuan mewujudkan keimanan yakni pengetahuan yang disertai kesadaran akan kebesaran Allah Swt., pengetahuan akan kelemahan serta kebutuhan makhluk kepada-Nya. Jika kesadaran dan pengetahuan tersebut bergabung dalam jiwa setiap individu maka akan lahir ketenangan jiwa di dalamnya (Shihab, 2006a); 2) Bermakna ingat (*adzkurahu*), dapat dilihat dalam QS. al-Kahf [18]: 63, QS. al-Baqarah [2]: 40, 47, 122 dan 231, dan sebagainya. Bermakna ingat di hati dan lisan (*udzkuru* dan *dzikr*). Zikir juga bermakna ingat, ingat yang dimaksud disini adalah mengingat Allah Swt. baik lisan maupun di dalam hati. Zikir dapat dilakukan dengan menyebut nama Allah Swt. jika seseorang mengingat atau menyebut sesuatu, maka hal tersebut berarti bahwa orang tersebut menyadari yang disebut yang diingatnya (Tangngarangeng, 2013). Jika lisan senantiasa menyebut nama Allah maka paling tidak sebagian di antara kalimat-kalimat yang diucapkan tersebut akan berbekas dalam hati dan akan mengantar pada kesadaran tentang kehadiran Allah dan kebesaran-Nya (Shihab, 2006b).

Di dalam Al-Qur’an zikir kepada Allah Swt. dapat dilakukan dengan menyebut nama Allah hal tersebut terungkap dalam QS. al-Muzammil [73]: 8, QS. al-Insan [76]: 25, dengan ingat kepada-Nya, diungkapkan dalam QS. al-Kahf [18]: 24. Adapun tata cara zikir dengan menyebut nama Allah Swt. yaitu dengan mengeraskan suara atau disebut dengan *zikir jahr*, hal tersebut dapat kita lihat dalam QS. al-Baqarah [2]: 220*,* sedangkan *dzikr* dengan merendahkan diri dan penuh rasa sakit dilakukan dengan tidak mengeraskan suara atau disebut dengan *zikir khafiy*, hal ini terungkap dalam QS. al-A’raf [7]: 205 (Shihab, 2007).

Sementara itu, berzikir dapat dilakukan baik dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring, hal ini terungkap dalam QS. al-Nisa [4]: 103, QS. al-Imran [3]: 191, bahkan Rasulullah Saw. melaksanakan zikir setiap saat karena bagi beliau tidak ada waktu yang terbuang begitu saja tanpa zikir (Tangngarangeng, 2014). Zikir dapat dilakukan pada waktu pagi dan petang sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Ahzab [33]: 42, QS. al-Ghafir [40]: 55. Namun, kata pagi dan petang dalam kedua ayat ini tidak dibatasi hanya pada dua waktu itu namun yang dimaksudkan adalah berzikir sepanjang hari dan malam. Berbagai ayat telah disebutkan mengisyaratkan bahwa tidak ada waktu dan kondisi tertentu tidak dapat dilakukan (Shihab, 2006b).

Dalam konteks zikir yang dianjurkan dalam agama objek dari zikir adalah Allah, sifat-sifat dan perbuatan-perbuatan-Nya. Namun dalam Al-Qur’an terdapat berbagai objek zikir dengan menggunakan redaksi perintah. Objek zikir dalam Al-Qur’an di antaranya. *Pertama,* Allah Swt. dalam arti sifat, perbuatan dan kebesaran-Nya, dan inilah objek utama dari semua zikir, hal ini disebutkan di antaranya dalam QS. al-Ahzab [33]: 41, QS. al-Baqarah [2]: 152, 200, dan lain-lain. *Kedua,* hari-hari Allah, hari yang dimaksud adalah peristiwa penting yang dialami baik yang positif maupun negatif, hal ini di antaranya disebutkan dalam QS. al-Anfal [8]: 26, QS. Ibrahim [14]:5, QS. al-Maidah [5]:11, *ketiga,* kitab Allah, baik sekedar membaca, menulis ataupun menafsirkannya, hal ini disebutkan di antaranya dalam QS. al-Ahzab [33]: 34, QS. al-Qamar [54]: 17, 22, 32 dan 40, QS. al-Anbiya’ [21]: 50, QS. al-Zukhruf [43]: 44 dan lain-lain. *Keempat,* tokoh-tokoh yang baik atau yang buruk, baik Nabi maupun manusia biasa. Perintah berzikir merenungkan mereka adalah perintah untuk mempelajari sejarah mereka dan mengambil hikmah di dalamnya, di antaranya disebutkan dalam QS. Maryam yang di dalamnya menceritakan kisah Maryam, Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Ismail dan Nabi Idris dan lain-lain. *Kelima,* diri manusia, yang dimaksud di sini adalah merenungkan asal kejadiannya serta perjalanan hidupnya, hal ini di antaranya disebutkan dalam QS. Maryam [19]: 67, QS. al-Hasyr [59]: 19 dan lain-lain(Shihab, 2006b).

Terdapat berbagai hal yang disebutkan dalam Al-Qur’an yang dapat menjadi sarana untuk mengantarkan manusia berzikir kepada Allah Swt. di antaranya; *pertama,* fenomena alam baik yang terkecil sampai yang terbesar, misalnya ayat yang berbicara tentang keindahan langit dalam QS. al-Shaffat [37]: 6, pemandangan ternak yang digiring dalam QS. al-Nahl [16]: 6, api yang digunakan sehari-hari dalam QS. al-Waqiah [56]: 73, Guntur dalam QS. al-Rad [13]: 13 bahkan rumput yang subur dan menghijau atau mongering pun menjadi sarana dalam berzikir. *Kedua,* Shalat, shalat berfungsi sebagai sarana zikir sekaligus sebagai zikir itu sendiri, hal ini di antaranya disebutkan dalam QS. Thaha [20]: 14 (Shihab, 2006b).

Zikir kepada Allah Swt. dapat menenangkan hati, hal ini disebutkan dalam QS. ar-Rad [13]: 28. Tetapi juga dapat membuat takut hingga menggigil, hal ini disebutkan dalam QS. al-Anfal [8]: 2 dan QS. al-Hajj [22]: 35. Menurut al-Thabathab’i, zikir menenangkan hati manusia karena ingat akan rahmat-Nya dan membuat menggigil karena takut akan siksa-Nya (Shihab, 2007).

1. Dampak Zikir sebagai Terapi Gangguan Bipolar

Hingga saat ini, tidak ada obat yang dapat menyembuhkan gangguan bipolar secara langsung. Namun, pengobatan yang benar akan membantu penderita bipolar mendapatkan kontrol atas perubahan perasaaannya dan segala yang berkaitan dengan hal itu. Salah satu rencana yang dianggap efektif yaitu melalui obat-obatan dan psikoterapi untuk mengurangi parahnya gejala dan mencegah bipolar kambuh kembali (Dervis, 2013). Pendekatan agama dan spiritual sangat dibutuhkan dalam mendukung kesehatan mental, karena pada umumnya orang yang sedang menderita sakit akan disusul rasa cemas dan gelisah yang mengakibatkan jiwa tidak tenang (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Salah satu media yang dianjurkan oleh Allah Swt. sebagai upaya mendekatkan diri kepada-Nya yaitu melalui ibadah zikir (Hafidz, 2019).

Menurut psikologis, membiasakan diri berzikir dengan menyebut ataupun mengingat Allah secara terus menerus dengan penuh rasa khusyuk dan dengan tata cara yang benar akan muncul efek yang tidak disadari dapat mengembangkan rasa kecintaan kepada Allah Swt. sehingga memberikan perasaan yang tenang, tentram dan damai (Triswidiastuty & Rusdi, 2019). Hal ini tentu saja, sangat dibutuhkan sebagai terapi bagi penderita gangguan kesehatan mental seperti bipolar yang memiliki perubahan rasa yang ekstrim, Ibadah zikir dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan baik secara fisik, emosi maupun perilaku yang cenderung dapat meningkatkan stres. Penerapan terapi zikir dapat membantu seseorang yang memiliki gangguan kesehatan mental untuk konsentrasi kepada ketegangan yang dirasakan sehingga menimbulkan perasaaan relaks, oleh karena itu terapi zikir dapat meredakan emosional, menurunkan tingkat stres yang merupakan salah satu gejala gangguan bipolar (Triswidiastuty & Rusdi, 2019).

Zikir dengan menyebut nama Allah, merenungkan kuasa, sifat, perbuatan dan nikmat-Nya akan menghasilkan ketenangan batin. Hal ini ditegaskan dalam QS. al-Ra’d [13]: 28. Para ulama berbeda pendapat mengenai makna *dzikrillah* dalam ayat ini, ada yang memahaminya secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur’an maupun selainnya. Zikir dapat mengantarkan kepada ketenangan jiwa, zikir dimaknai sebagai penyebab yang mendorong hati kepada kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaaan Allah Swt. bukan hanya ucapan melalui lisan. Sedangkan kata *tathma’innul* yang diartikan sebagai menjadi tenteram, menurut para ulama kata ini merupakan penjelasan mengenai kata beriman, kata *tathma’innul* walaupun dalam bentuk *mudhari,* penggunaannya bukan bermakna ketentraman pada masa tertentu, tetapi yang dimaksud adalah berkesinambungan. Kata *al-Qalb* atau *al-qulub* dapatdipahami dengan dua makna, yaitu akal dan hati (Shihab, 1996). Olehnya melalui zikir dengan mengingat Allah Swt. maka akan terwujud ketenangan *qalb* yang bisa dimaknai sebagai keseimbangan akal dan kebahagiaan hati. Maka zikir bukan hanya berdampak kepada terarahnya pemikiran akan tetapi mewujudkan kententraman hati (As-Sa’di, 2012).

Ketentraman dengan mengingat Allah Swt. akan meresap ke dalam hati dan pikiran yang menimbulkan kesenangan, kegembiraan, kedamaian dan ketenangan. Maka makna zikir diartikan secara kompeherensif, bukan hanya berdampak pada akal yang menimbulkan pemikiran yang jernih akan tetapi lebih dari itu, zikir juga berdampak pada hati yang mewujudkan adanya ketentraman hati. Zikir juga merupakan bentuk terapi yang ditawarkan oleh para sufi, zikir diyakini dapat menentramkan hati dan membuahkan pemikiran yang bersih dan jernih serta kesehatan jasmani. Zikir dinilai mempunyai efek terapi terhadap orang yang mengalami gangguan kesehatan mental, dengan zikir pikiran dan jiwa seseorang akan lebih terarah dan seimbang, sehingga sangat relevan apabila zikir dijadikan sebagai terapi dalam mengobati gangguan kesehatan mental seperti bipolar.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa adanya efek zikir terhadap gangguan bipolar. Bipolar merupakan gangguan kesehatan mental yang mengakibatkan penderitanya memiliki perasaan yang berubah secara drastis dan terjadi berulang kali, yaitu *mania* (perasaan senang yang berlebih) dan depresi (perasaan sedih yang amat dalam). Ketidakseimbangan perasaan ini diakibatkan tidak adanya ketenangan jiwa dalam diri seseorang yang mengakibatkan pikiran dan jiwa tidak seimbang. Ibadah zikir berpengaruh pada akal dan juga hati hal ini dijelaskan dalam QS. ar-Rad [13]: 28, dimana dijelaskan bahwa pengaruh zikir pada akal dan hati akan membawa kepada ketentraman dan kedamaian di dalam jiwa yang membuat pikiran menjadi seimbang, jernih dan lebih terarah sehingga perubahan perasaan yang berbeda secara drastis bagi penderita bipolar dapat terkontrol. Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat bagi pengayaan khazanah keilmuan dalam bidang kesehatan dan penafsiran Al-Qur’an serta mejadi rujukan dalam memahami konsep zikir yang terdapat di dalam Al-Qur’an sebagai terapi kesehatan mental penderita bipolar. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya mencantumkan konsep zikir sebagai terapi kesehatan mental melalui kajian pustaka. Penelitian ini merekomendasikan kepada kalangan akademisi dalam bidang tafsir Al-Qur’an untuk mengimplementasikan zikir sebagai terapi gangguan bipolar secara langsung kepada penderita bipolar.

Daftar Pustaka

Adiwijaya, F. M., Asthararianty, & Wicandra, O. B. (2020). Perancangan Ilustrasi Tentang Edukasi Gejala Gangguan Bipolar Bagi Remaja Di Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, *1*(16), 1–9.

Al-Ashfahani, A.-R. (2017). *Mufradat fi Garib Al-Qur’an* (R. Nurhadi (ed.)). Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT).

Al-Misri, Z. (2005). *Ensiklopedia Islam* ( et al Armandi, Nina M (ed.)). Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT).

As-Sa’di, S. A. bin N. (2012). *Tafsir al-Karim ar-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan Jilid 4*. Darul Haq.

Ash-Shiddieqy, M. H. (2010). *Pedoman Zikir & Doa* (H. Z. F. H. Ash-Shiddieqy (ed.); 5th ed.).

Danial, E. (2015). Metodologi Penelitian. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 127.

Dervis, B. (2013). Mengenal Gangguan Biolar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Diponegoro, A. M. (2014). *Psikologi dan Konseling Qur’ani*.

Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *1*(1), 31–50. https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245

Hafidz, A. (2019). Konsep Zikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an. *Islamic Akademia: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, *6*.

I, T. M., & Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur’an Dengan Metode Tafsir Maudhu’i. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *1*(2), 321427. https://doi.org/10.18860/jpai.v1i2.3352

Idris, M. (2016). Konsep Zikir dalam Al-Qur’an: Studi atas Penafsiran M. Quraish Shihab. In *Skripsi*.

Kahija, Y. F. La. (2017). Penelitian fenomenologis. jalan memahami pengalaman hidu. *Empati*, *7*(3), 323–329.

Mubasyaroh. (2019). Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Article Information. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, *13*(1), 81–96.

N, Y. P., Waluyanto, H. D., Zacky, A., & Petra, U. K. (2015). Perancangan Novel Grafis Pengenalan dan Penanganan Bipolar Disorder. *Jurnal DKV Adiwarna*, *1*(6), 19. http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/3216/2906

Sarihat. (2021). Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur’an; Kajian Tafsir Tematik. *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qr’an Dan Tafsir*, *6*(1), 30–46. https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476

Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur’an al-Misbah.pdf*. Penerbit Mizan.

Shihab, M. Q. (2006a). *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir & Doa*. Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2006b). *Wawasan Al-Qur’an tentang Zikir dan Do’a*. Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2007). *Ensiklopedia Al-Qur’an; Kajian Kosa Kata*. Lentera Hati.

Sumarni, S. (2020). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, *3*(2), 134–147. https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677

Tangngarangeng, D. T. (2013). *Menyelam ke Semesta Zikir*. Alauddin University Press.

Tangngarangeng, D. T. (2014). *Zikrullah (Kesaksian para Sufi dalam Mengenal Puncak Terdalam Kesadaran Spiritual)*. Alauddin University Press.

Taub, H. & Z. bin H. T. (2015). *Al-Quran Dan Kesehatan Jiwa*. Wal Ashri Publishing.

Triswidiastuty, S., & Rusdi, A. (2019). *Penurunan Simptom Depresi Pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Zikir: Intervensi Klinis*. *3*(1), 43–48.