

Zikir sebagai Alternatif Terapi Psikoreligius dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji di KBIH Bryan Makkah Surabaya

Moch. Ikwan

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
moch.ikwan@unusa.ac.id

Arif Helmi Setiawan

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
arif@unusa.ac.id

Difran Nobel Bistara

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
nobel@unusa.ac.id

Abstract

This research aims to analyze the potential of *dhikr* in reducing the anxiety experienced by prospective pilgrims at KBIHU Bryan Makkah Surabaya which arises due to several things, for example the administration of the Hajj which is felt to be heavy, health checks which sometimes have to be carried out several times as a condition for *istitha'ah* (health certificate for Hajj), problems with repayment of BPIH, and other psychological disorders such as being away from family for a long period of time and lack of knowledge about the science of Hajj rituals. This research uses descriptive qualitative methods with the aim of describing *dhikr* activities and their benefits in reducing anxiety. The results of data analysis show that there is a significant increase in *dhikr* activities in efforts to reduce the anxiety of prospective Hajj pilgrims. *Dhikr* said with full devotion will provide positive spiritual energy. And reflections on the deep meaning of *dhikr* will become inspiration and positive suggestions that can give birth to confidence, strength and optimism in facing even the most difficult problems in life.

Keywords: *Anxiety, Dhikr, Psychoreligiosity.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis potensi zikir dalam mengurangi kecemasan yang dialami jemaah calon haji di KBIHU Bryan Makkah Surabaya yang muncul karena beberapa hal, misalnya pengurusan administrasi haji yang dirasa berat, cek kesehatan yang terkadang harus dilakukan beberapa kali sebagai syarat *istitha'ah* (keterangan sehat untuk haji), persoalan pelunasan BPIH, dan gangguan psikologis lain seperti akan jauh dari keluarga dalam jangka waktu yang lama dan kurangnya pengetahuan tentang ilmu manasik haji. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan kegiatan zikir dan manfaatnya dalam mengurangi kecemasan. Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam kegiatan zikir terhadap upaya mengurangi kecemasan jemaah calon haji. Zikir yang diucapkan dengan penuh kekhusyukan akan memberikan energi spiritual yang positif. Dan renungan-renungan terhadap makna zikir yang mendalam akan menjadi inspirasi serta sugesti positif yang dapat

melahirkan keyakinan, kekuatan dan optimisme dalam menghadapi problem kehidupan yang berat sekalipun.

Kata Kunci: *Kecemasan, Psikoreligiusitas, Zikir.*

Pendahuluan

Persiapan menunaikan haji melibatkan berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental jemaah, tidak terkecuali calon jemaah haji yang tergabung dalam KBIHU Bryan Makkah Surabaya. Berbagai masalah penyelenggaraan haji terdiri dari kesehatan, keuangan.¹ Masalah lainnya adalah kompetensi ilmu dengan ibadah haji yang sering kali menimbulkan kekhawatiran.² Para jemaah mungkin juga khawatir tentang aspek spiritual dari ibadah haji mereka, seperti bagaimana memastikan bahwa ritual tersebut dilakukan dengan benar atau apakah mereka kurang memiliki pengetahuan tentang ibadah haji di tanah haram. Selain itu, kelelahan fisik dan emosional saat menunggu waktu keberangkatan haji, pikiran akan lamanya tidak bertemu keluarga, dan emosi lainnya dapat menyebabkan stres dan depresi.³ Persoalan demikian juga berlaku bagi para petugas haji.⁴

Tuntutan perjalanan haji yang membutuhkan banyak kekuatan fisik dan emosional juga menambah faktor tekanan psikologis. Jemaah akan dihadapkan pada fakta perjalanan jarak jauh, tinggal dan melakukan aktivitas di antara banyaknya jemaah yang lain, dan menyelesaikan ibadah yang melelahkan. Para jemaah juga mungkin mengalami perasaan terisolasi dan cemas akibat lingkungan, bahasa, dan budaya yang asing. Hal tersebut adalah bagian dari ujian dalam menjalankan ibadah haji.⁵ Pada aspek usia, persoalan kesehatan tersebut juga semakin menguat dengan meningkatnya populasi lansia yang menjadi jemaah haji. Oleh karena itu, persoalan kesehatan jemaah haji memerlukan perhatian khusus dan ramah lansia, sehingga semua jemaah haji mempunyai kesiapan penuh baik pada aspek kemampuan fisik dan mentalnya.⁶

Psikoreligius Islam merupakan sebuah salah satu cara untuk menyelesaikan persoalan umat Islam, terutama bagi mereka yang tengah dalam proses mempersiapkan dan melaksanakan ibadah haji. Karena bagi umat Islam di seluruh dunia, ibadah haji merupakan simbol tauhid yang sangat penting dan mendalam, sehingga wajar jika ibadah haji membawa kebahagiaan yang tak terbayangkan setelah bertahun-tahun menunggu giliran berangkat ke tanah suci.⁷ Namun,

¹ Achmad Muchaddam Fahham, "Penyelenggaraan Ibadah Haji: Masalah dan Penanganannya," *Kajian* 20, no. 3 (September 19, 2016): 201–18, <https://doi.org/10.22212/kajian.v20i3.625>; Siti Nadia Tarmizi, "Kemenkes Diskusikan Penyelenggaraan Kesehatan Haji dengan Konsul Jenderal Republik Indonesia di Jeddah," July 9, 2023, <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-diskusikan-penyelenggaraan-kesehatan-haji-dengan-konsul-jenderal-republik-indonesia-di-jeddah>.

² Muhammad Ishom, "Peran KBIH Dalam Mengimplementasikan Program Jemaah Haji Mandiri: Studi Di Kota Tangerang Banten," *Harmoni* 16, no. 2 (2017): 338–56, <https://doi.org/10.32488/harmoni.v16i2.12>.

³ Admin Web Kemenag, "Kelelahan Penyebab Jemaah Depresi," <https://kemenag.go.id>, accessed March 18, 2024, <https://kemenag.go.id/nasional/kelelahan-penyebab-jemaah-depresi-qnf97y>.

⁴ Naif Adnan, "Istitha'ah Kesehatan Mental Jemaah dan Petugas Haji," <https://kemenag.go.id>, accessed March 18, 2024, <https://kemenag.go.id/opini/istitha-ah-kesehatan-mental-jemaah-dan-petugas-haji-YGjqo>.

⁵ Duski Samad, *Haji Itu Jihad: Suara Batin Dan Intelektual Seorang Jamaah Haji* (Padang: Duskisamad Institut, 2015), 75–77, <https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/252/1/HAJI%20ITU%20JIHAD.pdf>.

⁶ Alya Rahmayani Siregar and Hasan Sazali, "Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan Dan Tantangan Istitha'ah Kesehatan," *As-Syirkah: Islamic Economic & Financial Journal* 3, no. 2 (April 27, 2024): 956–66, <https://doi.org/10.56672/syirkah.v3i2.222>.

⁷ Syaiful Bahri, "Perjalanan Ibadah Haji Melelahkan Namun Menyenangkan," <https://bengkulu.kemenag.go.id>, accessed March 18, 2024, <https://bengkulu.kemenag.go.id/page/perjalanan-ibadah-haji-melelahkan-namun-menyenangkan>.

sebelum menunaikan ibadah haji, terdapat sejumlah permasalahan, termasuk persoalan psikologis bagi sebagian jemaah. Agar dapat menuntaskan ibadah haji dengan sukses, kesehatan mental calon jemaah haji harus menjadi pertimbangan.⁸

Terapi psikoreligius merupakan bentuk terapi yang bisa menolong jemaah dalam mengatasi permasalahan psikologis tersebut. Prinsip-prinsip keyakinan dan nilai-nilai Islam menjadi landasan psikoreligius Islam, yang membantu jemaah untuk memahami emosi mereka, mengembangkan strategi penanggulangan masalah psikologi, dan meningkatkan hubungan mereka dengan Tuhan dan sesama. Praktik psikoreligius bisa diimplementasikan di rumah sakit, pusat komunitas, masjid, dan tempat lainnya.⁹ Psikoreligiusitas dipandang efektif dalam membantu jemaah mengatasi masalah-masalah psikologis, baik mulai persiapan, pelaksanaan dan pasca ibadah haji. Terdapat beberapa kiat yang mana bisa dikerjakan dalam menanggulangi persoalan psikologis ini, di antaranya melalui zikir kepada Allah Swt. zikir merupakan upaya untuk menjadi ingat kepada Allah. Zikir bisa mendamaikan kalbu dan pikiran ketika *nafs* bersambung dengan Allah.¹⁰ Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami persoalan psikologis para jemaah haji serta pentingnya zikir sebagai terapi psikoreligius alternatif dalam mengatasi problem mental calon jemaah haji.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam riset ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk meneliti pada objek yang alamiah, di mana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.¹¹ Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini dilakukan di KBIHU Bryan Makkah Surabaya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini adalah dengan melakukan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk melengkapi data dan upaya memperoleh data yang akurat dan sumber data yang tepat. Dalam penelitian ini, penulis mewawancarai 5 orang informan, yang terdiri dari pengurus KBIHU 2 orang dan jemaah calon haji 3 orang. Penentuan informannya menggunakan teknik *purposive sampling*. Kemudian teknik pengumpulan data lainnya adalah mengobservasi aspek-aspek yang berkaitan dengan persoalan psikologis para jemaah. Terakhir adalah studi dokumentasi yang dilakukan untuk mempertajam data dan analisis penelitian yang berkaitan zikir sebagai terapi psikoreligius untuk mengurangi kecemasan jemaah calon haji di KBIHU Bryan Makkah Surabaya.

⁸ Fajar Darmawan, "Bimbingan Konseling Dan Pengurangan Kecemasan Terhadap Calon Jemaah Haji," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 7, no. 1 (March 17, 2019): 101–20, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.73>.

⁹ Kunafi Kunafi, "Mengatasi Masalah Psikologis Selama Haji: Peran Psikoterapi Islam," June 15, 2023, <https://www.uin-suska.ac.id/blog/2023/06/15/mengatasi-masalah-psikologis-selama-haji-peran-psikoterapi-islam/>.

¹⁰ Kendi Setiawan et al., "Kiai Wafi: Berzikir Sambungkan Qalbu dengan Allah," NU Online, accessed March 18, 2024, <https://www.nu.or.id/nasional/kiai-wafi-berzikir-sambungkan-qalbu-dengan-allah-sxxhj>.

¹¹ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami desain metode penelitian kualitatif," *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (April 30, 2021): 33–54, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

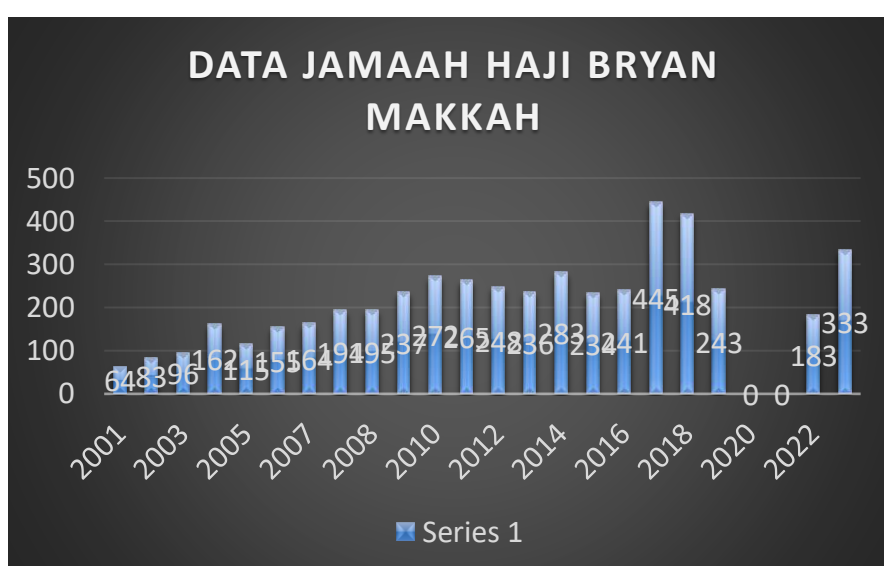
Hasil dan Pembahasan

Bryan Makkah merupakan Kelompok Bimbingan Ibadah Haji dan Umrah yang berdiri sejak tahun 1998, dan berada di bawah naungan Yayasan Al-Jihad Surabaya yang diasuh oleh Kiai Much. Imam Chambali. Lokasinya berada di Jl. Jemursari Utara III/9 Surabaya. Sebutan "Bryan Makkah" berawal dari keakraban yang terjalin antara Kiai Much. Imam Chambali dengan Brigadir Jenderal H. Gunawan yang saat itu masih menjabat sebagai Wakapolda Metro Jaya. Keakraban tersebut pun semakin erat dan bahkan menjadi hubungan kekeluargaan yang sangat dekat. Sehingga terjalinlah hubungan emosional dan kekeluargaan yang sangat erat.

Di saat Kiai Much. Imam Chambali menyampaikan gagasan kepada Brigadir Jenderal H. Gunawan akan mencanangkan beberapa program, antara lain pengajian zikir bulanan, rumah singgah, pondok pesantren dan KBIHU, ternyata beliau sangat antusias dan mendukung sepenuh hati, dan beliau pun akhirnya menjadi salah satu penyandang dana dari semua program Yayasan Al Jihad Surabaya tersebut. Dalam satu kesempatan, Brigadir Jenderal H. Gunawan beserta keluarganya mendapat cobaan dari Allah SWT, khususnya meninggalnya seorang putra kesayangan bernama Muhammad Bryan.

Mengingat jasa-jasa luar biasa Brigadir Jenderal H. Gunawan beserta keluarganya, maka muncullah sebuah ide dari Kiai Much. Imam Chambali untuk mengabadikan nama putranya tersebut dalam KBIHU yang baru saja dirintisnya dengan sebutan Bryan Makkah. Dengan demikian, nama Bryan Makkah bisa jadi merupakan sebuah nama yang sangat indah yang berawal dari perjalanan spiritual dua insan yang memiliki visi dan misi yang sama untuk menuntun dan mendidik manusia agar mengenal hakikat dirinya yang sebenarnya, khususnya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Jemaah haji KBIHU Bryan Makkah menjadi salah satu jemaah yang terbanyak di antara KBIHU-KBIHU yang ada di Surabaya dalam beberapa tahun terakhir. Bahkan pada tahun 2017 sempat jemaahnya mencapai satu kloter atau satu pesawat penuh, dengan jumlah jemaah 445 orang. Pada tahun 2024 ini jumlah jemaah yang ikut bimbingan haji di KBIHU Bryan Makkah berjumlah 260 orang. Adapun data perkembangan jemaah dari tahun ke tahun dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Data Jemaah Haji Bryan Makkah
Sumber: Data KBIHU Bryan Makkah tahun 2023

Setiap jemaah mempunyai kesempatan yang sama untuk mempelajari manasik haji. Kegiatan pembelajarannya dilakukan setiap sebulan sekali, yakni setiap hari Minggu akhir bulan, dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 13.00 WIB. Manasik haji ini biasanya dimulai setelah kepulangan haji jemaah sebelumnya sampai dengan menjelang keberangkatan haji pada tahun yang akan datang.

Kecemasan

Secara umum, ada empat kategori tingkat kecemasan. Pertama, kecemasan ringan. Perubahan fisiologis ditandai dengan mudah tersinggung, sulit tidur, sangat sensitif terhadap suara, tanda-tanda vital umum dan gangguan penglihatan. Kedua, kecemasan sedang. Reaksi fisiologis yang terjadi pada tingkat kecemasan sedang meliputi sesak napas, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, mulut kering, mudah tersinggung, dan kesulitan berkonsentrasi. Ketiga, kecemasan berat. Tanda dan gejala kecemasan berat adalah kesadaran sangat buruk, fokus pada hal-hal penting, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau memecahkan masalah, dan tidak dapat mengingat dengan baik. Keempat kecemasan tingkat panik. Kecemasan ini berhubungan dengan teror dan rasa takut. Pada level ini, seseorang akan mengalami kehilangan kendali dan tidak dapat melakukan apa pun, walaupun diarahkan.¹²

Tanda-tanda kecemasan tampak dan jelas secara fisik, seperti rasa ingin tahu, ekspresi wajah tegang, berkeringat, mulut kering, buang air kecil terus-menerus, kesulitan berkonsentrasi, tangan berkeringat, perut mual, jantung berdebar-debar, dan merasa tegang. Selain itu, efek samping kecemasan yang bersifat mental meliputi rasa takut, pikiran kacau, dan perasaan tidak enak.¹³ Pada persoalan haji, kecemasan tersebut dapat mencapai level tinggi. Penyebabnya adalah kondisi yang jauh dari keluarga dengan durasi waktu yang tergolong lama. Selain itu, terdapat pula kekhawatiran kurang mampu bersosialisasi dengan masyarakat di tempat pelaksanaan haji.¹⁴ Hal itu dapat disebabkan banyak faktor terutama dalam aspek bahasa dan perbedaan budaya.¹⁵ Pada penelitian ini, terdapat beberapa persoalan kecemasan yang dihadapi oleh para calon jemaah haji. Persoalan tersebut berlangsung pada proses sebelum pelaksanaan dan berhasil diidentifikasi oleh pengurus KBIHU Bryan Makkah.

Terapi Zikir

Seperti apa yang ada dalam latar belakang penelitian ini, bahwa peneliti menemukan sebagian jemaah calon haji yang mengalami kecemasan karena problem persiapan dan pembekalan keberangkatan haji. Fakta ini ditambah dengan data hasil wawancara peneliti dengan salah satu pengurus KBIHU Bryan Makkah yang memang terlibat langsung mengurus dan dekat dengan jemaah, yakni Ustazah Zahratul Jannah. Beliau mengatakan bahwa ada beberapa jemaah yang tampak panik saat menyampaikan persoalan-persoalan yang terkait dengan persiapan hajinya. Problem yang dialaminya tentu bermacam-macam. Ada yang cemas karena tidak memahami tentang urusan administrasi haji, cemas karena urusan bekal ilmu manasik haji, dan

¹² Hanifah Muyasaroh et al., "Riset Kecemasan Masyarakat Cilacap Menghadapi Pandemi Covid-19" (LP2M UNU Al-Ghazali, 2020).

¹³ Mukholil Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar," *Eksponen* 8, no. 1 (May 30, 2018): 1–8, <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>.

¹⁴ Darmawan, "Bimbingan Konseling Dan Pengurangan Kecemasan Terhadap Calon Jamaah Haji."

¹⁵ Siregar and Sazali, "Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan Dan Tantangan Istitha'ah Kesehatan."

persoalan-lain yang memengaruhi kondisi psikis jemaah. Hal ini juga disampaikan oleh Ustaz Ali Masyhudi ketika diwawancarai oleh peneliti.

Karena fakta-fakta problem kecemasan itulah dibutuhkan solusi untuk dapat mengurangi kecemasan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih zikir sebagai alternatif terapi psikoreligius untuk mengurangi kecemasan para jemaah KBIHU Bryan Makkah. Peneliti meyakini bahwa dengan zikir, problem kecemasan akan dapat teratasi atau setidaknya dapat berkurang. Keyakinan tentu lahir dari firman Allah dalam Al-Qur'an yang menyatakan bahwa "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".¹⁶ Dengan zikir, seseorang akan dapat menjalani kehidupannya sehari-hari dengan hati yang tenang dan jiwa yang tenteram.

Dalam Ensiklopedi Islam, sebagaimana diungkapkan oleh Muniruddin, makna zikir secara etimologi adalah merupakan *fi'il* (perbuatan) dalam bentuk lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan termasuk juga dengan hati (mengingat dan menyebut). Ibnu Ataillah, seorang sufi terkemuka yang menyusun kitab al-Hikam (kalimat penuh hikmah) mengategorikan zikir atas tiga macam, yakni *zikir jali* (zikir yang jelas atau nyata), *zikir khaifi* (zikir yang samar-samar) dan *zikir haqiqi* (zikir sebenar-benarnya).¹⁷ Zikir sebagai media untuk *taqarrub* (mendekatkan diri) kepada Allah. Selain itu, ia juga merupakan bagian dari bentuk doa yang dilakukan dengan penuh *tadharu'*, *khushyu'* dan penuh rendah diri di hadapan Allah SWT yang dianggap sebagai bentuk zikir.¹⁸

Zikir yang dipakai dalam terapi psikoreligius ini adalah zikir yang disusun oleh Kiai Much. Imam Chambali selaku pembina KBIHU Bryan. Zikir ini tersusun dari rangkaian istigfar, selawat, asmaul husna, ayat-ayat Al-Qur'an, dan doa-doa. Berikut adalah rangkaian zikir tersebut:¹⁹

No.	Bacaan	No.	Bacaan
1	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ	17	يَا غَنِيَّ يَا كَرِيمَ
2	اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ	18	لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ
3	لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ	19	يَا مُجِيبُ يَا وَهَّابُ
4	حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ	20	يَا حَفِيفُ يَا نَصِيرُ يَا وَكِيلُ يَا اللَّهُ
5	يَا اللَّهُ يَا سَلَامَ	21	يَا حَنَّانُ يَا مَنَّانُ
6	يَا اللَّهُ يَا شِفَاءَ	22	يَا وَدُودُ
7	يَا اللَّهُ يَا جَلِيلُ	23	يَا دَيَّانُ يَا بُرْهَانَ
8	يَا اللَّهُ يَا صَبُورَ	24	يَا سُلْطَانَ يَا اللَّهُ
9	يَا قَوِي يَا مَتِينِ	25	يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمَ
10	يَا اللَّهُ يَا قَدِيمَ	26	سَلَامٌ قَوْلًا مِنْ رَبِّ رَحِيمٍ
11	يَا لَطِيفُ	27	رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ
12	يَا قَهَّارُ يَا جَبَّارُ	28	إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُبِينًا
13	يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ	29	رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
14	يَا فَتَّاحُ يَا رَزَّاقُ		

¹⁶ Al-Qur'an Surat Al-Ra'd: 28

¹⁷ Mahardika Ganda Syaifulloh, Abdurrahmansyah Abdurrahmansyah, and Faisal Faisal, "Spiritual Meter Perspektif Nasrullah Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Religius," *Jurnal PAI Raden Fatah* 4, no. 2 (April 30, 2022): 163–76, <https://doi.org/10.19109/pairf.v4i2.11948>.

¹⁸ Muniruddin Muniruddin, "Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (May 27, 2018): 17, <https://doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>.

¹⁹ Much. Imam Chambali, *Risalah Dzikir Rahmatan Lil Alamin* (Surabaya: Yayasan Al Jihad Surabaya, n.d.).

No.	Bacaan	No.	Bacaan
15	يَا مُدَيُّ يَا خَالِقُ	30	سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ
16	يَا هَادِي يَا عَلِيمُ يَا خَبِيرُ يَا مُبِينُ	31	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Aktivitas zikir ini dimulai dengan bertawassul, yang *pertama* kepada Nabi Muhammad, ahli bait, dan para sahabat, serta para guru dan orang tua masing-masing para jemaah. Kedua adalah wasilah fatimah untuk semua hajat agar dikabulkan dan semua urusan agar dimudahkan Allah Swt., serta semua jemaah diberi hati yang ikhlas, sabar, tenang, dan senantiasa mendapat pertolongan-Nya. Selanjutnya membaca rangkaian zikir tersebut. Adapun cara membaca zikir disertai dengan maknanya dan renungan tentang esensi dari zikir yang sedang dilafalkan.

Misalnya ketika melafalkan zikir “*Astaghfirullah ‘adzim*” disertakan makna dan renungan: “*Ya Allah ampunilah semua dosa-dosa kami, karena hanya Engkau Dzāt yang Maha mengampuni semua dosa. Ampuni semua dosa kami, agar kami semua mudah dalam menjalankan ibadah haji kami Ya Alah...*”. Di saat membaca selawat “*Allahumma shalli ‘ala sayyidina Muhammad*”, disertai makna dan renungan “*Ya Allah, semoga dengan kemuliaan Nabi Muhammad dan bak syafaatnya, Engkau ridhai kami dalam men-thawafi ka’bah-Mu yang agung dan permudah kami untuk sowan ke Raudhab, makam Rasulullah Saw.*”

Demikian juga ketika membaca “*Laa haula wa laa quwwata illa billahil ‘aliyyil adzim*”, disertai makna dan renungan: “*Ya Allah, kami berangkat haji ini atas kehendak-Mu dan panggilan-Mu, maka mudahkan kami dalam semua urusan persiapan dan proses ibadah mulia ini. Hindarkan kami dari kesukaran yang tiada kami mampu untuk menghadapinya. Jangan Engkau biarkan kami putus asa dalam menjaga niat untuk melangkahkan kaki menuju tanah suci-Mu Makkah dan Madinah. Kami yakin, seyakinyakinnya bahwa tiada daya dan upaya melainkan atas pertolongan dari-Mu*”. Demikian juga dengan bacaan-bacaan selanjutnya sampai akhir zikir. Zikir ini dilakukan dengan penuh khidmat, kekhusyukan dan penghayatan zikir yang mendalam. Karena kegiatan manasik haji dilakukan setiap satu bulan sekali, maka zikir ini juga mengikuti jadwal kegiatan manasik haji tersebut. Zikir ini dilakukan tiga kali selama tiga bulan, yakni bulan Maret, April dan Mei tahun 2024.

Implikasi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji

Untuk dapat mengetahui kondisi jemaah setelah mengikuti zikir dalam mengurangi kecemasan terhadap jemaah calon haji, peneliti memakai metode wawancara kepada jemaah calon haji yang sebelumnya didapati mengalami problem kecemasan, di antaranya: Pertama, berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Said (tanggal: 31/03/2024). Beliau ini memang tipikal orang mudah cemas dan panik, sehingga di saat banyak hal yang harus dilakukan dalam proses keberangkatan haji ini menjadi bertambah cemas dan panik. Setelah proses zikir, beliau mengatakan: “*Alhamdulillah, setelah mengikuti zikir untuk mengurangi kegelisahan dan kecemasan bagi jemaah calon haji, saya merasakan lebih tenang dari sebelumnya. Kekhawatiran-kekhawatiran yang saya alami sebelumnya sudah berkurang.*”

Kedua, berdasarkan hasil wawancara dengan jemaah calon haji Ibu Ifa Masrifah (tanggal: 28/04/2024). Sebenarnya beliau ini berangkat tahun 2023, namun karena ada problem dengan paspornya, maka beliau menjadi cepat cemas jika ada informasi-informasi haji terbaru. Apalagi ditambah dengan persiapan yang harus dilakukan untuk haji tahun 2024 ini. Namun setelah kegiatan zikir usai beliau mengatakan saat wawancara: “*Alhamdulillah, senang sekali perasaan saya setelah mengikuti zikir yang dilaksanakan di KBIHU Bryan Makkah ini. Perasaan panik saya yang*

sebelumnya membuat saya tidak tenang dalam menghadapi keberangkatan haji ini sudah berkurang dan saya pribadi insyaallah semakin siap untuk menunaikan ibadah haji tahun ini.”

Ketiga, berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Romlah (tanggal: 26/05/2024). Meskipun beliau sudah pernah haji, namun di haji tahun 2024 ini beliau masih sering panik. Di antara sebab kepanikan itu, di samping karena urusan-urusan persiapan administrasi haji yang bagi beliau membebani pikiran. Sebab lain adalah kekhawatiran bagaimana nanti jika berangkatnya tidak satu rombongan dan tidak satu kamar dengan anaknya. Apakah beliau bisa mengatasi itu. Tetapi setelah mengikuti zikir, beliau merasa lebih siap dan lebih mandiri. Saat wawancara beliau mengatakan: *“Saya sebelumnya sering merasa tidak tenang menghadapi keberangkatan haji ini. Namun alhamdulillah setelah mengikuti zikir dan renungan-renungan di dalamnya menjadikan saya sadar, bahwa semua yang terjadi di dunia ini atas kehendak Allah dan Allah Maha Penolong hamba-Nya. Karenanya insyaallah saya lebih siap untuk berangkat haji, karena yang bisa menolong manusia hanya Allah. Yang menjadikan proses ibadah haji lancar hanya Allah. Mohon doanya, semoga semuanya dimudahkan oleh Allah.”*

Dari pernyataan-pernyataan jemaah calon haji tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan zikir pada kelompok jemaah calon haji KBIHU Bryan Makkah. Para jemaah calon haji yang sebelum dilakukan zikir mengalami kecemasan dengan tingkat tertentu dapat berkurang setelah dilakukan zikir dan renungan-renungan esensi zikir, sebagaimana ditunjukkan hasil penelitian dengan metode wawancara. Dengan demikian, zikir ini menjadi alternatif terapi psikoreligius yang efektif dan dapat diimplementasikan karena bisa menurunkan tingkat kecemasan pada jemaah calon haji.

Kesimpulan

Psikoreligius zikir menjadi salah satu alternatif terapi untuk mengatasi problem gangguan kecemasan, terutama bagi jemaah calon haji KBIHU Bryan Makkah sebagaimana yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini. Melalui metode psikoreligius zikir akan didapatkan hasil ketenangan hati dan jiwa bagi pelakunya. Kepasrahan yang totalitas kepada Allah, bahwa dalam kehidupan ini, Dialah yang mengatur segalanya. Dialah yang memberi kekuatan dan pertolongan kepada hamba yang yakin dengan kuasa-Nya. Kalimat-kalimat *thayyibah* dalam zikir yang diucapkan dengan penuh kekhusyukan akan memberikan energi spiritual yang positif, serta renungan-renungan terhadap makna zikir yang mendalam akan menjadi inspirasi dan motivasi yang mendamaikan hati. Di samping itu, dengan zikir, akan lahir sugesti positif yang dapat melahirkan keyakinan, kekuatan dan optimisme dalam menghadapi problem kehidupan yang berat sekalipun. Tentu semuanya atas pertolongan Allah Swt.

Hasil penelitian ini sekaligus menjadi rekomendasi bagi otoritas KBIHU Bryan Makkah untuk dapat meningkatkan pendekatan zikir beserta renungan-renungan esensi maknanya sebagai upaya preventif terjadinya gangguan kecemasan psikologi yang berlebihan bagi jemaah calon haji, sekaligus menjadi alternatif terapi bagi jemaah yang sudah mengalami problem kecemasan.

Daftar Pustaka

Adnan, Naif. “Istitha’ah Kesehatan Mental Jemaah dan Petugas Haji.” <https://kemenag.go.id>. Accessed March 18, 2024. <https://kemenag.go.id/opini/istitha-ah-kesehatan-mental-jemaah-dan-petugas-haji-YGjqo>.

- Bahri, Syaiful. "Perjalanan Ibadah Haji Melelahkan Namun Menyenangkan." <https://bengkulu.kemenag.go.id>. Accessed March 18, 2024. <https://bengkulu.kemenag.go.id/page/perjalanan-ibadah-haji-melelahkan-namun-menyenangkan>.
- Chambali, Much. Imam. *Risalah Dzikir Rahmatan Lil Alamin*. Surabaya: Yayasan Al Jihad Surabaya, n.d.
- Darmawan, Fajar. "Bimbingan Konseling Dan Pengurangan Kecemasan Terhadap Calon Jamaah Haji." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam* 7, no. 1 (March 17, 2019): 101–20. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.73>.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami desain metode penelitian kualitatif." *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (April 30, 2021): 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.
- Fahham, Achmad Muchaddam. "Penyelenggaraan Ibadah Haji: Masalah dan Penanganannya." *Kajian* 20, no. 3 (September 19, 2016): 201–18. <https://doi.org/10.22212/kajian.v20i3.625>.
- Ishom, Muhammad. "Peran KBIH Dalam Mengimplementasikan Program Jamaah Haji Mandiri: Studi Di Kota Tangerang Banten." *Harmoni* 16, no. 2 (2017): 338–56. <https://doi.org/10.32488/harmoni.v16i2.12>.
- Kemenag, Admin Web. "Kelelahan Penyebab Jamaah Depresi." <https://kemenag.go.id>. Accessed March 18, 2024. <https://kemenag.go.id/nasional/kelelahan-penyebab-jamaah-depresi-qnf97y>.
- Kunafi, Kunafi. "Mengatasi Masalah Psikologis Selama Haji: Peran Psikoterapi Islam," June 15, 2023. <https://www.uin-suska.ac.id/blog/2023/06/15/mengatasi-masalah-psikologis-selama-haji-peran-psikoterapi-islam/>.
- Mukholil, Mukholil. "Kecemasan Dalam Proses Belajar." *Eksponen* 8, no. 1 (May 30, 2018): 1–8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>.
- Muniruddin, Muniruddin. "Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim." *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (May 27, 2018): 17. <https://doi.org/10.37064/jpm.v6i1.4982>.
- Muyasaroh, Hanifah, Yusuf Hasan Baharudin, Nanda Noor Fadjrini, Tatang Agus Pradana, and Muhammad Ridwan. "Riset Kecemasan Masyarakat Cilacap Menghadapi Pandemi Covid-19." LP2M UNU Al-Ghazali, 2020.
- Samad, Duski. *Haji Itu Jihad: Suara Batin Dan Intelektual Seorang Jamaah Haji*. Padang: Duskisamad Institut, 2015. <https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/252/1/HAJI%20ITU%20JIHAD.pdf>.
- Setiawan, Kendi, Sumber: <https://www.nu.or.id/nasional/kiai-wafi-berzikir-sambungkan-qalbu-dengan-allah-sxxhj>, ____, and Download NU Online Super App, aplikasi keislaman terlengkap! <https://nu.or.id/superapp> (Android/iOS). "Kiai Wafi: Berzikir Sambungkan Qalbu dengan Allah." NU Online. Accessed March 18, 2024. <https://www.nu.or.id/nasional/kiai-wafi-berzikir-sambungkan-qalbu-dengan-allah-sxxhj>.
- Siregar, Alya Rahmayani, and Hasan Sazali. "Haji Ramah Lansia Antara Kenyataan Dan Tantangan Istitha'ah Kesehatan." *As-Syirkah: Islamic Economic & Financial Journal* 3, no. 2 (April 27, 2024): 956–66. <https://doi.org/10.56672/syirkah.v3i2.222>.

- Syaifulloh, Mahardika Ganda, Abdurrahmansyah Abdurrahmansyah, and Faisal Faisal. "Spiritual Meter Perspektif Nasrullah Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Religius." *Jurnal PAI Raden Fatah* 4, no. 2 (April 30, 2022): 163–76. <https://doi.org/10.19109/pairf.v4i2.11948>.
- Tarmizi, Siti Nadia. "Kemenkes Diskusikan Penyelenggaraan Kesehatan Haji dengan Konsul Jenderal Republik Indonesia di Jeddah," July 9, 2023. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-diskusikan-penyelenggaraan-kesehatan-haji-dengan-konsul-jenderal-republik-indonesia-di-jeddah>.