

KOMPARASI TERAPI SHALAT BAHAGIA DAN TERAPI DZIKIR BAHAGIA DALAM MEMBANGUN KELUARGA SAKINAH

Rofiq Abidin¹

¹ Universitas Sunan Giri Surabaya
Email: ¹rofiqabidin11@gmail.com

Submit : **23/07/2023** | Review : **02/10/2023** s.d **21/10/2023** | Publish : **09/12/2023**

Abstract

The writing of this research was motivated by a factual phenomenon released by the Indonesian Nation Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) regarding 1 in 3 teenagers aged 10-17 years experiencing mental health problems and data released by Databoks regarding divorce cases in 2022 which are the main causes namely disputes and quarrels which amounted to 63.41% or 284,169 cases. From this data, the author aims to find out the happy prayer therapy method and the happy dhikr therapy method and find out how to build a sakinah family through these two methods. Next, the author uses a qualitative research method using a grounded theory approach. From the data obtained by the author, starting from observations, interviews, documentation and research instruments, the author processes the data using a grounded theory approach, observing the actions or interactions of the objects studied to later generalize them. The research results show that: 1). The happy prayer therapy method is a method of worship that begins with facing the Qibla, standing, Takbiratul Ihram, reading Al Fatihah, Rukuk, I'tidal, prostration, sitting between two prostrations, Tasyahud and ending with a solemn greeting. 2). The happy dhikr therapy method is an honest activity of dhikrullah (remembering Allah) which starts from activating the heart, taking a position, closing the eyes, touching the chest, reciting tasbih, tahmid, istighfar and takbir which is done sincerely. 3). Building a sakinah family characterized by the concept of litaskunu, full of gentleness, morals, economics that enforces family rules and ethics for parents and in-laws.

Keywords : *Shalat, Dzikir, Sakinah.*

Pendahuluan

Bahagia menjadi harapan semua manusia, beragam cara memperolehnya, mulai dari memenuhi kebutuhan materi hingga non materi. Jika seseorang tidak dapat memenuhi rasa bahagia, maka yang

yang muncul adalah stress. *Escape* (pelarian) akibat seseorang yang sedang stress bisa kepada hal-hal negatif, misalnya narkoba, tindakan kekerasan, hingga kepada tindakan asusila lainnya. Menurut Survei yang dilansir oleh dataindonesia.id bahwa *Indonesian Nation Adolescent Mental Healty Survei* (I-NAMHS) menerbitkan bahwasanya 1 remaja dari 3 remaja yang berusia 10-17 tahun mengalami problem kesehatan mental, jumlah yang setara dengan 15,5 juta remaja dalam negeri (Pusat Kesehatan Reproduksi et al., 2022)

Data itu menunjukkan bahwa sepertiga dari anak muda Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa masalah yang hadir yang seharusnya melatih mental, justru diantara mereka menjadi pemicu terjadinya masalah baru, yakni kesehatan mental. Tentu pelarian dari masalah ini menjadi kunci bagaimana menemukan solusi. Alih-alih bukan mendekat kepada yang memberi solusi yakni Allah, namun justru menghalalkan diri melakukan tindakan-tindakan menyimpang yang justru merugikan kesehatan mental mereka sendiri.

Masalah yang kian berkembang, seiring berkembangnya zaman, mestilah perlu disikapi dengan bijaksana, sehingga menemukan Bahagia yang diharapkan. Dengan rasa bahagia sebagai kunci, maka diharapkan Bahagia akan didapatkan. Beragam masalah yang ada, anak-anak milenial menumpahkan ke media sosial, hingga justru tidak mendapat solusi. Begitupun dalam berkeluarga tentu beragam masalah menyapa, karena pasangan yang tentu dari latar belakang berbeda, bisa menguji kepada konflik-konflik. Menurut informasi yang dilansir oleh katadata.co.id bahwa jumlah perceraian di Indonesia menurut statistik pada tahun 2022 angka perceraian meningkat 15,31 % dari tahun 2021 yang mencapai 447.743 kasus. Jumlah ini merupakan angka kenaikan tertinggi dalam enam tahun terakhir. Adapun mayoritas kasus pada tahun 2022 ialah cerai gugat atau perceraian yang telah diajukan oleh istri dan diputus oleh pengadilan. Tercatat 75,21 % dari kasus perceraian di Indonesia atau sejumlah 388.385 kasus. Sedangkan cerai talak atau cerai yang diajukan

pihak suami dan diputus pengadilan sejumlah 127.986 kasus atau 24,78 %. Sedangkan berdasarkan Provinsi kasus tertinggi ialah Jawa Barat sejumlah 113.643 kasus, disusul oleh Propinsi Jawa Timur dan Jawa Tengah masing-masing 102.065 kasus dan 85.412 kasus. Adapun penyebab utama kasus perceraian tahun 2022 ialah perselisihan dan pertengkaran yang jumlahnya sebanyak 63,41 % atau sejumlah 284.169 kasus. Sedangkan penyebab lainnya ialah dilatarbelakangi ekonomi, salah satu pihak meninggalkan, kekerasan dalam rumah tangga hingga poligami (Annur, 2023)

Dalam hal ini Moh. Ali Aziz menawarkan solusi melalui bukunya yang berjudul “60 Menit Terapi Shalat Bahagia”, “Shalat dengan tumakninah (tenang, sabar dan tidak tergesa-gesa), menguatkan pola hidup tenang, terhindar dari penyakit hurry sickness, serba terburu-buru, serba ingin instan yang menjadi sumber kegelisahan dan konflik” (Aziz, 2018).

Gerakan-gerakan Shalat, tidak sekedar gerakan tanpa makna dan tanpa efek, jika melakukan pola terapi Shalat bahagia. Bahkan, dimulai dari wudlu’ sudah memberikan sentuhan spiritual. Wudlu’ tanpa dzikir tidak sampai ke hati, hanya di kulit (Aziz, 2018).

Jelas, bahwa aktifitas wudlu’ ternyata harus diiringi dengan dzikir agar dapat dirasakan hingga ke hati, yang bisa memberikan ketenangan hati dan tidak terburu-buru, karena dilakukan dengan sepenuh hati, khusyu’ dan penuh penghayatan. Hal ini pun akan memberikan efek komunikasi yang lebih tenang jika berinteraksi dengan siapapun, terutama dengan keluarga yang secara frekuensi lebih intens dibandingkan dengan orang lain.

Adapun terapi dzikir bahagia yang digagas Rofiq Abidin yang juga sekaligus penulis menghadirkan terapi dzikir dari suatu kebiasaan sebelum tidur dengan mencoba mensyukuri dan meng-istigfari (memohonkan ampun) semua anggota tubuh selama sehari penuh. Selanjutnya diajarkan kepada anak dari penulis saat berada di bangku

sekolah kelas 2 SD. Selanjutnya, pada tahun 2016 suatu ketika seseorang tetangga desa menyampaikan keluhan tidak bisa tidur, karena selalu mengingat-ingat keluarganya yang berada di kejauhan, maka ia didampingi keluarganya meminta bagaimana menempuh ketenangan batin yang akan bisa membantu ia bisa tidur dengan nyenyak. Maka, dengan metode yang awalnya kita sebut *sidqul qolbu* (kejujuran hati) kepada Allah saat mengungkapkan *istighfar* dan *hamdalah*, ia pun merasa tenang, lapang dan sampai menangis tersedu-sedu mengingat nikmat Allah dan mengingat dosa yang selama ini dilakukan. Maka, setelah terapi ini dilakukan, ia merasa nyaman, tenang menyatakan bisa tidur dengan nyenyak.

Selanjutnya, pada tahun 2017 terapi kita coba kepada anak-anak asuh Yayasan Suara Hati Sidoarjo dengan harapan saling bermuhasabah dengan satu sama lain, baik antara anak asuh maupun dengan pengasuhnya. Setelah kepada perseorangan, berlanjut kepada keluarga, hingga satu komunitas. Maka, pada akhir tahun 2017 penulis yang sekaligus penemu memberanikan diri menerapkan kepada khalayak, yakni dalam komunitas yang mau berangkat haji di Sidoarjo yang dilaksanakan di kantor Radio Suara Sidoarjo, yang saat itu masih kita sebut terapi *sidqul qolbu*.

Selanjutnya, pada tahun 2018 terapi ini diinisiasi oleh radio Suara Akbar Surabaya (SAS) FM 107,5 untuk diterapkan kepada jama'ah Masjid Nasional Al Akbar Surabaya dengan nama terapi dzikir bahagia. Dari berbagai keluhan masyarakat yang mengalami masalah, termasuk di dalamnya masalah keluarga. Maka terapi dzikir bahagia mencoba menawarkan tips melewati masalah dengan tenang, tidak grusa-grusu dan solusi yang berbasis rabbani (dari Tuhan) (Mustary, 2021).

Kajian Teori

Terapi adalah usaha untuk memulihkan kesehatan yang sedang sakit, pengobatan penyakit dan perawatan penyakit. Dalam bidang medis sinonim

dengan kata pengobatan. Dalam islam, ajaran shalat yang khusyuk memberi dampak yang besar bagi otak, hal ini diakui para pakar medis masa kini (Suharso & Retnoningsih, 2013).

Terapi adalah upaya pengobatan yang sistematis dan terencana dalam mengatasi problem-problem yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan meningkatkan kondisi klien agar akal dan hatinya memperoleh ketenangan (Hidayah, 2021). Kemudian menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terapi berarti “usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit ; pengobatan penyakit ; perawatan penyakit”. Di dalam kamus ilmu-ilmu sosial juga ditemui kata therapy yang berarti “perlakuan atau cara-cara menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seorang individu (Salim, 2006).

Secara bahasa shalat bermakna do’a. Dengan pengertian ini, shalat merupakan ibadah yang setiap gerakannya mengandung doa. Dalam kajian islam, shalat ialah peribadata yang berisi bacaan dan gerakan yang diawali dengan takbir dan ditutup dengan salam (Aziz, 2018)

Shalat merupakan perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dari Takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Dengan demikian shalat menjadi penghubung langsung antara seorang hamba dengan Sang Penciptanya, memohon rahmatNya, serta meminta ampunan dari-Nya (Hammam et al., 2008).

Shalat merupakan bentuk syukur riil dari nikmat Allah. Shalat juga menjadi relaksasi yang bisa menyejukkan jiwa, menyehatkan pikiran dan melapangkan hati kita. Jika kita sedang menikmati shalat sesungguhnya kita sedang menaruh kepatuhan total kepada Allah.

Dalam Al Qur’an shalat khusyu’ secara implisit dibahas pada surat Al Baqarah ayat 45 – 46. Yang mana orang-orang yang shalatnya khusyu’ menurut Al Qur’an ialah orang yang yakin bahwa mereka akan menemui Tuhannya dan yakin mereka akan Kembali kepadaNya. Sesimple itu Al Qur’an membahas tentang orang-orang yang khusyu’ dalam shalat. Namun, dalam pengamalannya dibutuhkan ketekunan, keyakinan hingga

latihan yang tak mengenal lelah. Harus terus diupayakan untuk mendapatkan suatu kondisi khusus'.

Diskusi/Pembahasan

Hakekat shalat ialah pengamalan ibadah shalat khusyuk dengan merasakan kebahagiaan, karena tidak ada kenikmatan melebihi sikap menuruti kehendak Allah. Kehendak pribadinya dinafikan demi penghormatan kepada kehendak Rabbnya. Maka, bagi pelaku shalat khusyuk dijamin bahagia, karena menghadapi cuaca kehidupan dengan keimanan, kepasrahan dan penuh keriang (Ridha) atas semua takdir Allah. (Aziz, 2018).

Secara jelas digambarkan pada hakekatnya shalat khusus' menurut pandangan Prof. Dr. M Ali Aziz, MA merupakan amal ibadah shalat yang dilakukan dengan rasa bahagia. Secara meyakinkan, bahwa orang yang shalat dengan khusus' akan mendapatkan kebahagiaan, karena ada kenikmatan mengikuti kehendak Allah yang disembahnya.

Secara tegas Prof. Dr. M. Ali Aziz, MA menyatakan bahwa gerakan shalat dalam terapi shalat bahagia adalah sama, menghadap kiblat, berdiri, Takbiratul ihram, membaca Al Fatihah, Rukuk, I'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, Tasyahud dan diakhiri salam. (Aziz, 2018)

Jadi gerakan dan bacaan dalam konsep terapi shalat bahagia ialah sama dengan apa yang diajarkan Nabi Muhammad kepada ummatnya. Mulai dari menghadap kiblat, berdiri, *takbiratul ihram*, membaca Al Fatihah, *Rukuk*, *I'tidal*, sujud, duduk diantara dua sujud, *tasyahud* dan diakhiri salam (Farmawati, 2021).

Khusus' itu menundukkan jiwa kepada kemauan Allah, pasrah kepada keputusan Allah. Bukan khusus' itu dalam bayangan tidak ingat apapun. Mencapai kekhusyukan Prof. Dr. M Ali Aziz memberikan gambaran setiap bacaan shalat itu harus dibreakdown atau direnungkan secara detail, sehingga ada kedekatan dan ketundukan kepada kehendak Allah Subhanau Wata'ala. (Aziz, 2018)

Adapun manfaat shalat dalam konsep terapi shalat bahagia ialah diantaranya terjalinnya hubungan yang harmonis diantara keluarga. Karena praktek shalat bahagia, membawa kepada komunikasi yang baik dengan pasangan, mertua dan keluarganya (Yumni & Narulita, 2021).

Selain kemanfaatan komunikasi dengan keluarga dalam terapi shalat bahagia adalah dapat menumbuhkan komunikasi yang harmoni dengan Sang Khalik, yakni Allah Subhanahu Wata'ala. Sehingga ada kepasrahan yang kuat saat sujud terakhir dalam semua masalah apapun yang terjadi (Hadi, 2013).

Ada unsur kepasrahan dalam gerakan sujud dalam shalat, sehingga nantinya Allah yang akan memberikan pertolongan atas masalah kita (Al Mahfani, 2008). Hal ini menjadi satu poin, bahwa kepasrahan dalam shalat akan memberikan efek besar atas kekhusyukan dalam pelaksanaan terapi shalat bahagia.

Hakekat terapi dzikir bahagia ialah aktifitas *dzikrullah* (mengingat Allah) secara jujur, penuh ketundukan kepada Allah yang diiringi dengan getaran hati, jiwa dan raga hingga menemukan ketenangan dalam dekat kepada Allah, yang merupakan kebahagiaan hakiki.

Dengan demikian, akan mengantarkan ketenangan menghadapi ujian, menghadapi taqdir apapun yang Allah tetapkan semasa hidupnya, karena ada Allah yang akan membersamaainya. Sebagaimana Al Qur'an menjelaskan secara implisit dalam surat Ar Ra'd ayat 28.

Adapun metode terapi dzikir terlebih dahulu memberikan pemahaman tentang dzikir sebagaimana dalam Al Qur'an. Namun sebelum menerapkan metode dzikir. Rofiq Abidin memberikan tentang pemahaman dalam setiap prakteknya kepada jama'ah. Yaitu ; khusnudzan, syukur, perubahan diri dan tawakal. Berikut ini penuturannya :

Sebelum terapi dzikir bahagia, pelaku dzikir bahagia mesti memahami khusnudzan kepada Allah. Tidak ada satu taqdirpun yang menimpa kita karena kesalahan Allah, semua telah diukur dan ditakar dengan sangat benar dan tepat. Sebagaimana Al Qur'an dalam Al Mulk ayat

1. Selanjutnya, tentang mensyukuri nikmat Allah. Memberikan pemahaman bahwa semua nikmat itu dari Allah, maka sudah semestinya berterima kasih kepada yang memberi nikmat, yaitu Allah *Subhanahu Wata'ala*. Sebagaimana Al Qur'an menyampaikan dalam surat Lukman ayat 12

Selanjutnya, tentang perubahan diri (taubat). Membangkitkan untuk berubah lebih baik, lebih maju dan lebih sukses dengan mengajak bertaubat kepada Allah atas apa saja dosa dan kesalahan yang telah dilakukan. Untuk melakukan perubahan diri dengan segera. Sebagaimana wahyu Allah menjelaskan bahwa QS. Ali Imran ayat 133

Selanjutnya, tentang tawakal. Membangun jiwa tawakal dengan meyakinkan bahwa Allah itu maha besar, tidak ada kekuatan yang sanggup menghalangi jika Allah telah berkehendak. Maka, optimis terhadap pertolongan Allah sebesar apapun masalahnya, jika sabar menjadi jalan, pasti pertolongan akan diberikan Allah *Subhanahu Wata'ala*. Sebagaimana Al Qur'an menegaskan dalam surat Ali Imran ayat

Pemahaman tentang *khusnudhan*, Syukur, taubat hingga optimis kepada Allah merupakan perihal mendasar dalam terapi dzikir bahagia. Tentu ke depan bukan hanya dalam konteks dzikir verbal, akan tetapi akan menjadi amalan yang riil dalam kehidupan selanjutnya.

Pra terapi dzikir bahagia ialah dengan melakukan aktivasi hati dengan merasa kehadiran Allah dalam dzikir selanjutnya meyakinkan diri akan kembali kepada Allah atau akan mengalami kematian. Hal ini dimaksudkan agar menggugah konsentrasi dan kesadaran dalam berdzikir, sehingga ada kejujuran dalam tiap bacaan dzikir. Adapun yang kedua ialah mengambil posisi yang paling nyaman agar saat kenikmatan dzikir itu dilakukan lama tidak mengalami gangguan fisik. Selanjutnya Rofiq Abidin memberikan arahan untuk menyentuh dada, hal ini dimaksudkan agar menambah konsentrasi dengan merasakan nikmat detak jantung dan hembusan nafas. Selanjutnya ialah memejamkan mata, hal ini diharapkan agar hanya berfokus, konsentrasi kedekatan dengan Allah. Metode terapi

dzikir sekanjutnya barulah mengucapkan tasbih, tahmid, istighfar dan takbir.

Selanjutnya ialah aksi *khusnudhan*, dengan tangan di atas lutut, ucapkan tasbih, silahkan ucapkan Subhanallah, ucapkan perlahan, tapi kuat dihati. Serahkan total semua taqdir kepada Allah, akui kesucian Allah. Karena tasbih ialah mengakui sejujur-jujurnya bahwa Allah itu suci, tidak ada taqdir yang salah, tidak ada wahyu Allah yang salah. Akuilah sejujur-jujurnya Allahlah yang mengampuni, hanya Allah yang memberikan Rezeki dan Allah sajalah yang maha penolong atas semua masalah kita. Rasakan kesucian Allah, dengan menghilangkan semua prasangka buruk kepada Allah. Lakukan dengan jujur, ucapkan dengan lirih tapi kuat dihati.

Selanjutnya ialah aksi syukur dengan mensyukuri seluruh anggota tubuh (menyentuh mulai dari dada, kepala, mata, telinga, hidung, mulut, tangan, kaki dst) dengan mengucapkan Alhamdulillah perlahan, tapi kuat di hati, bersamaan dengan detak jantung kita. Jujurlah apakah ini benar-benar dirasakan nikmat Allah.

Selanjutnya ialah aksi taubat dengan memohon ampun atas segala dosa, mulai dari menyentuh seluruh anggota badan, dosa kepada ibu-bapak, suami, anak, bahkan dosa penyakit hati, dosa tersembunyi dll diiringi ucapan *Astagfirullahal adzim* lirih tapi kuat di hati. (terakhir sentuh dada tersabarnya dan bersujudlah total)

Selanjutnya ialah aksi optimis, silahkan mulai dengan menyentuh dada, ucapkan takbir, ucapkan Allah Akbar dengan lirih tapi kuat di hati. Rasakan 3 masalah terberat, lalu yakinlah Allah Yang Maha Besar akan membimbing dan mebesarkan hati kita untuk sabar dengan pertolonganNya. Apapun masalahnya, Allah akan membersamai hambaNya yang sabar, yang istiqomah dalam shalat.

Sedangkan jenis dzikir yang dipahamkan dalam terapi dzikir bahagia dalam penuturan Rofiq Abidin berdasar pemahaman Kitabullah dan As Sunnah ada 5 jenis.

Jenis-jenis dzikir dalam pandangan Al Qur'an ada 5. Berikut ini landasan jenis-jenis dzikir yang tersebut secara eksplisit di dalam Al Qur'an.

1. Mengingat Allah saat duduk, berdiri dan berbaring. Hal ini senada dengan Al Qur'an dalam surat An Nisa' ayat 103.
2. Shalat. Shalat juga merupakan jenis dzikir sebagaimana Al Qur'an memberikan penjelasan dalam surat Thaha ayat 14.
3. Membaca Al Qur'an. Berdzikir atau mengingat Allah dapat diamalkan dengan membaca Al Qur'an sebagaimana dalam Al Qur'an surat Al Hijr ayat 9.
4. Menghafal Al Qur'an. Aktifitas menghafal Al Qur'an juga merupakan aktifitas dzikir kepada Allah sebagaimana Al Qur'an memberikan penjelasan dalam surat Qomar ayat ke 17.
5. Berdo'a. Termasuk berdoa juga merupakan aktifitas berdzikir sebagaimana penjelasan Allah dalam Al Qur'an surat Al A'raf ayat 205.

Selanjutnya indikator yang ketiga. Mencapai puncak kenikmatan terapi dzikir bahagia kuncinya ada pada kejujuran. Kejujuran untuk khushudhan (prasangka baik kepada Allah), kejujuran bersyukur (berterimakasih kepada Allah), kejujuran bertaubat (meminta ampun kepada Allah) dan kejujuran bertawakal (optimis atas pertolongan Allah). Sebagaimana Al Qur'an menjelaskan dalam surat Az Zumar ayat 23.

Pelaku terapi dzikir bahagia yang selama ini dijalankan oleh jama'ah Masjid Nasional Al Akbar Surabaya akan mendapatkan manfaat banyak hal diantaranya untuk menumbuhkan perasaan positif (*positive feeling*), pandai bersyukur, semangat perbaikan diri dan berjiwa optimis.

Empat hal di atas menjadi kemanfaatan secara bertahap seiring dengan bacaan yang diucapkan. Berikut penjelasan secara mendalam.

1. Perasaan positif (*Positive feeling*)

Manfaat terapi dzikir bahagia yang sesuai, akan menumbuhkan perasaan positif, tidak mudah sambat terhadap takdir Allah dan akan meyakini secara total semua ayat Allah. Ini karena mampu melakukan tasbih dengan penuh penghayatan, yang intinya tidak ada prasangka negatif kepada Allah (tentang takdir dan semua isi Al Qur'an, yang notabene wahyu Allah). Sehingga dalam kehidupan sehari-hari akan lahir sikap qona'ah sebagai perwujudannya. Saat mempraktekkan tasbih dalam kehidupan keluarga, akan selalu menyikapi dengan positif masalah keluarga, karena mengerti bahwa Allah tidak mungkin memberikan takdir yang buruk.

2. Pandai bersyukur

Manfaat selanjutnya ialah pandai bersyukur atas apapun yang Allah berikan. Ini karena mampu melaksanakan tahmid (ucapan hamdalah) yang benar dan penuh penghayatan. Sehingga apa saja nikmat yang dirasakan, akan mudah disyukuri yang actionnya ialah shalat dan berqurban. Dalam kehidupan keluarga tahmid yang hayati akan membawa kepada jiwa bersyukur atas semua nikmat, mulai dari pasangan, potensi diri hingga nikmat lainnya. Dengan syukur yang terus diisi ulang itulah munculnya keberkahan, yang didalamnya salah satunya adalah kecukupan ekonomi.

3. Semangat perbaikan diri

Manfaat terapi dzikir bahagia ialah menjadikan seseorang memiliki semangat perbaikan diri. Ini karena mampu melaksanakan bacaan istigfar secara penuh penghayatan. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari dapat menumbuhkan muhasabbah saat mengalami kegagalan, kesalahan hingga dosa. Dalam praktek keluarga seseorang yang menjalankan terapi dzikir bahagia, akan berusaha semaksimal mungkin melakukan perbaikan diri, misalnya seseorang suami bersalah, berdosa akan segera memperbaiki diri. Pun juga jika ada pasangan yang salah akan saling memahami dan

menghargai karena bimbingan istigfar kepada pasangannya dalam bertaubat.

4. Jiwa optimis

Manfaat terapi dzikir bahagia akan menumbuhkan jiwa optimis. Ini karena sikap aktual dari takbir yang senantiasa meyakini kemahabesaran Allah, sehingga tak ada yang tak bisa diselesaikan, jika dibersamai Allah Yang Maha Besar. Adapun aktualisasi dari kehidupan nyata ialah seseorang akan mengandalkan Allah dalam tiap jengkal tantangan, ujian dan masalahnya. Inilah yang menumbuhkan sikap optimis, karena perwujudan tawakal yang tinggi ialah optimis terhadap pertolongan Allah. Dalam praktek keluarga, seseorang yang senantiasa bertakbir dalam terapi dzikir bahagia akan terus berupaya membangun bahtera rumah tangga yang dibersamai Allah, Sang Pembimbing kesuksesan.

Sukmo Hadi Winoto, S. T mengatakan Melakukan terapi dzikir waktu penyembuhan (sakit), terapi dzikir bahagia menanamkan rasa ikhlas yang efektif, dengan mengucapkan rasa terima kasih atas fisik yang diberikan. Untuk empowering terapi dzikir, ada energi yang terstruktur, yang saat itu dengan *call*. Ungkapan terima kasih, atas jantung, seperti ada berhenti sejenak. Sempat merasa berdiam diri. Setelah sakit, perubahan yang saya alami itu beda dari segi mengelola emosi.

Dari wawancara dengan Sukmo Hadi Winoto, ST adanya empowering dalam terapi dzikir bahagia dengan munculnya energi terstruktur saat mengucapkan *hamdalah* sebagai ungkapan terimakasih kepada Allah atas seluruh anggota badan. Selain dari pada itu emosi dapat dikelola secara baik ketika ada ketidaksesuaian antara rencana dan kenyataan. Beberapa hal ini menggerakkan hati untuk lebih bertawakal. Hal senada diungkapkan oleh Dwi Ratna Fitria bahwa terapi dzikir bahagia membawa menggerakkan perasaan positif dengan mengalihkan hal positif saat mengalami kekesalan hati.

Sangat tegas dikatakan bahwa ciri keluarga sakinah yang pertama ialah berdasar Al Qur'an dan As Sunnah ialah dengan konsep *litaskunu* ilaiha (Atabik & Mudhiiah, 2016). Dr. Muhammad Zakki, M.S.I menegaskan itulah teori Al Qur'an yang harus diberikan perhatian dalam membangun keluarga sakinah. Selanjutnya apa itu konsep *litaskunu*.

Konsep *litaskunu* yang dikokohkan oleh Muhammad Zakki yang pertama ialah memahami dan mengerti pasangan. Ini merupakan penegasan bahwa berkeluarga menjadi mutlak sakinah akan terwujud harus didahului saling memahami dan mengerti, mengingat pasangan ialah bersatunya dua insan yang tidak sama, baik dalam hal fisik maupun sifat. Maka saling memahami dan mengerti tabiat dan sifat masing-masing akan menuntun kepada sakinah.

Kemudian yang kedua adalah harus bekerja keras. Semua harus bekerja. Contoh bekerja itu adalah bagian dari ibadah, karena memenuhi kebutuhan keluarga. Bagi saya perempuan bekerja dengan porsi keperempuanan, laki-laki bekerja sesuai dengan porsi lelaki-lakian. Maka, konsep yang namanya keadilan dalam bekerja itu adalah berangkat dari keikhlasan, ketulusan pasangan masing-masing.

Semua anggota keluarga saling bekerja keras secara proporsional. Tidak boleh ada yang merasa dirugikan. Karena keluarga yang bekerja keras ialah wujud komitmen membangun keluarga bersama-sama dengan kesepakatan bersama.

Lalu yang ketiga adalah pemimpin rumah tangga itu adalah laki-laki, gak boleh perempuan pemimpin rumah tangga. Karena laki-laki itu adalah bagian daripada upaya untuk menstabilisasi keluarga itu. Dengan cara menjadi pemimpin. Maka konsep keseimbangan keluarga *litaskunu* itu terbangun dengan cara *trust*.

Poin kuncinya ialah pada tiga hal bagaimana keluarga berdasarkan kasih sayang. Yaitu adanya kelembutan hati, kelembutan moral dan kelembutan ekonomi (Rahmatullah, 2017). Tiga hal ini menjadi penopang

kasih sayang secara korelatif. Salah satu saja kurang atau berlebih akan menimbulkan permasalahan baru dalam keluarga.

Rumah tangga semestinya memiliki aturan kesepakatan, sehingga ada suatu keharmonisan yang terbangun secara beradab. Mengingat keluarga merupakan kumpulan orang-orang yang berbeda karakter, sehingga diperlunya aturan yang akan semakin mengokohkan jiwa dan keutuhan keluarga itu sendiri. Jika ada permasalahan dikemudian hari, maka dikembalikan kepada jalur hukum.

Keluarga yang merupakan *mitsaqan ghalidha* (perjanjian yang kuat), ikatan yang kuat dengan pihak pasangan, termasuk kerabat di dalamnya ialah kakak atau adik ipar. Maka interaksi bersama mereka menjadi tantangan sekaligus peluang jika mampu dilakukan dengan harmoni dan interaksi produktif (Al-Fatti, 2021).

Tegaknya suatu etika dalam rumah tangga menuntut semua komponen untuk saling berperan. Baik suami, istri, anak semua punya peran penting untuk tegaknya etika. Karena etika itu akhlak, maka saling menjaga akhlak akan membangun kelanggengan dan harmoni. Termasuk di dalamnya adalah adat, yang membutuhkan saling pengertian dan toleransi dalam penerapannya, sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman.

Kesimpulan

Metode terapi shalat bahagia merupakan metode ibadah yang diawali dari menghadap kiblat, berdiri, Takbiratul ihram, membaca Al Fatihah, Rukuk, I'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, Tasyahud dan diakhiri salam yang dilakukan secara khusyu' dengan cara pasrah kepada kemauan Allah dan mengaplikasikan gerakan shalat serta membreakdown gerakan shalat dengan penuh penghayatan dalam kehidupan yang membahagiakan.

Metode terapi dzikir bahagia merupakan aktivitas dzikrullah (mengingat Allah) secara jujur yang di mulai dari aktivasi hati, mengambil

posisi nyaman, memejamkan mata, menyentuh dada, melafadzkan tasbih, tahmid, istighfar dan takbir yang dilakukan dengan ikhlas, penuh ketundukan kepada Allah dan diiringi dengan getaran hati, jiwa hingga merasakan energi terstruktur (positive feeling, pandai bersyukur, semangat perubahan diri dan optimis) dan pengelolaan emosi diri, sehingga menemukan ketenangan dekat dengan Allah sebagai kebahagiaan yang hakiki.

Membangun keluarga sakinah yang bercirikan konsep *litaskunu*, penuh kelembutan hati, moral, ekonomi yang mentegakkan aturan keluarga dan etika kepada orang tua serta keluarga ipar melalui metode terapi shalat bahagia dengan mengaplikasikan gerakan shalat secara khusyu' dengan mem-breakdown gerakannya (Sujud, Tasyahud, tahiyat menyampaikan problem dan pada saat Takbiratul ihram mengingat kebaikan) dalam kehidupan berkeluarga. Adapun membangun keluarga sakinah dengan metode terapi dzikir bahagia melalui aktifitas dzikrullah dengan mengaplikasikan tasbih sebagai aksi khusnudhan / positive feeling terhadap takdir dipertemukan pasangan, anak, kerabatnya serta masalah yang terjadi dalam keluarga, selanjutnya mengaplikasikan tahmid sebagai aksi syukur atas pasangan dan anak yang diberikan Allah untuk menumbuhkan keberkahan ekonomi, selanjutnya mengaplikasikan istighfar sebagai aksi taubat/perubahan diri dalam setiap kesalahan, yang menumbuhkan kelembutan hati, moral untuk tegaknya etika dan aturan keluarga dan mengaplikasikan takbir sebagai aksi optimis terhadap pertolongan Allah atas kebesarannya dalam melewati masalah dan tantangan apapun dalam keluarga.

Referensi

- Al-Fatti, J. A. (2021). *Temukan Jodoh Yang Saleh, Bukan Yang Salah, 12 Amalan Wanita Salihah untuk Mendapatkan Calon Suami Saleh* (Vol. 12). Araska Publisher.
- Al Mahfani, M. K. (2008). *Berkah Shalat Dhuha*. WahyuMedia.
- Annur, C. M. (2023). *Databoks*.

<https://databoks.katadata.co.id/profile/cindy-mutia-annur>

Atabik, A., & Mudhiiah, K. (2016). Pernikahan dan Hikmahnya Perspektif Hukum Islam. *YUDISIA: Jurnal Pemikiran Hukum Dan Hukum Islam*, 5(2).

Aziz, M. A. (2018). *60 Menit Terapi Shalat Bahagia*. IAIN Sunan Ampel Press.

Farmawati, C. (2021). *Psikoterapi Profetik: Tujuh Sunnah Harian dari Rasulullah*. Penerbit NEM.

Hadi, A. G. (2013). *Belajar dari Masalah: Masalah adalah Hadiah Terindah dari Allah*. Absolute Media.

Hammam, Ahmad, H. bin, & Muhammad, Y. (2008). *Terapi Dengan Ibadah : Istighfar, Sedekah, Doa, Al-qur'an, Shalat, Puasa*. Aqwam.

Hidayah, N. (2021). *Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)*. UIN Ar-Raniry.

Mustary, E. (2021). Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9.

Pusat Kesehatan Reproduksi, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). *Mental Health*, xviii.

Rahmatullah, A. S. (2017). Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 5(1), 29–52.

Salim, A. H. A. (2006). *Terapi Al-Quran untuk penyakit fisik dan psikis manusia*. Jakarta: Asta Buana Sejahtera.

Suharso, & Retnoningsih, A. (2013). *Kamus besar bahasa indonesia*. Widya Karya.

Yumni, A., & Narulita, D. (2021). *Menata Keluarga Sakinah Melukis Cakrawala Dunia*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.