ZIKIR DAN IMPLEMENTASINYA SEBAGAI PENENANG HATI

(Kajian Tematik Surah Al-Ra'd Ayat 28)

Skripsi

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1) dalam Program Studi Ilmu Alquran dan Tafsir

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Oleh:

HAMIDATUL ISTIQOMAH
NIM: E03213034

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN AMPEL SURABAYA

2020

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Hamidatul Istiqomah

NIM : E03213034

Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 27 Juli 2020

Saya yang menyatakan,

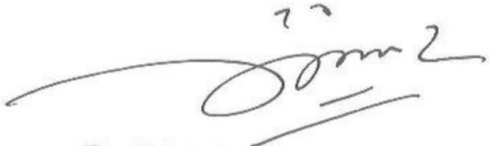
Hamidatul Istiqomah
NIM: E03213034

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Hamidatul Istiqomah ini telah disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 27 Juli 2020

Pembimbing,



Dr. Hj. Iffah, M. Ag

NIP : 196907132000032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang disusun oleh Hamidatul Istiqomah ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

Surabaya, 25 Agustus 2020

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

Dekan,

Dr. H. Kamaya, M.Ag

NIP. 196409181992031002

Tim Penguji:

Penguji I,

Dr. Hj. Iffah, M.Ag

NIP. 196907132000032001

Penguji II,

H. Muhammad Hanif Susipto, Lc, M.HI

NIP. 197503102003121003

Penguji III,

Purwanto, MHI

NIP. 197804172009011009

Penguji IV,

Mutamakkin Billa, Lc, M.Ag

NIP. 197709192009011007

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hamidatul Istiqomah

NIM : E03213034

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin / Ilmu Al-Qur an dan Tafsir

E-mail address : 2312hamidah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☑ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Zikir Dan implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surat Ar-Ra'du ayat 28

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 September 2020

Penulis

(Hamidatul Istiqomah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Kajian dalam penelitian ini merupakan kajian tematik dengan fokus pada surah Al-Ra'd ayat 28. Tema besar dalam kajian ini adalah Zikir dan Implementasinya sebagai Penenang Hati. Dua permasalahan pokok yang hendak di angkat adalah 1) bagaimana pandangan mufasir tentang ketenangan hati yang tersurat ataupun tersirat dalam surah Al-Ra'd ayat 28, dan 2) bagaimana implikasi *dhirullāh* dan penerapannya dalam membangun ketenangan hati. Secara teoritis dan praktis, kajian dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan baik di lingkangan akademik atau khalayak pada umumnya.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan model *library reseach*. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang hasil penemuannya didapatkan tidak melalui prosedur pengukuran atau statistik. Deskriptif di sini maksudnya adalah data-data yang dikumpulkan, disajikan dan digambarkan dalam bentuk uraian atau paparan narasi. Sementara yang dimaksud *library reseach* adalah model penelitian yang membatasi kegiatan penelitian selama memperoleh data pada sumber kepustakaan tanpa memerlukan riset lapangan.

Beberapa kesimpulan yang diperoleh dari kajian ini antara lain adalah Dengan *dhikrullāh* (mengingat Allah), seseorang akan sangat terbantu untuk mengatasi berbagai kepelikan dan masalah-masalah yang sedang melanda hati. Untuk sekedar menyebut beberapa manfaat dan implementasi zikir sebagai penenang hati antara lain adalah memandu seseorang dalam memaknai hidupnya secara positif. Ini dapat digapai ketika ia mamiliki kepercayaan diri di setiap tindakan atau rencana-rencana untuk kehidupan kedepan, mampu mengontrol hatinya, dan pada tahap selanjutnya adalah aktualisasi diri. Zikir juga mampu memberikan sentuhan semangat bagi orang-orang yang sedang merasa putus asa. Cara berpikirnya akan tercerahkan dan selamat dari berprasangka buruk serta membuat seseorang melangkah menuju kematangan cita-cita hidup. Hatinya lapang dan penuh dengan rasa syukur. Tidak ada rasa hawatir yang berlebihan, sehingga ekspresi hidupnya tidak lain adalah kebahagiaan.

Kata Kunci: zikir, surah Al-Ra'd ayat 28, ketenangan hati

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **ii**

ABSTRAK ..... **iii**

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iv**

PERNYATAAN KEASLIAN ..... **v**

MOTTO ..... **vi**

PERSEMBAHAN ..... **vii**

KATA PENGANTAR ..... **viii**

DAFTAR ISI ..... **x**

PEDOMAN TRANSLITERASI xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Kegunaan Penelitian 6
   1. Secara Teoritis 6
   2. Secara Praktis 6
E. Kerangka Teoritik 6
F. Telaah Pustaka 9
G. Metode Penelitian 11
   1. Model dan Jenis Penelitian 12
   2. Sumber Data Penelitian 12
   3. Teknik Pengumpulan Data 13

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Teknik Analisis Data 13
H. Sistematika Pembahasan 14
BAB II TENTANG ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA
A. Definisi dan Klasifikasi Zikir 16
1. Pengertian Zikir 16
2. Bentuk-bentuk Zikir 19
3. Hikmah dan Manfaat Zikir 21
B. Ketenangan Jiwa 22
1. Makna Ketenangan Jiwa 24
2. Karakteristik Ketenangan Jiwa 28
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa 29
4. Prinsip-prinsip Ketenangan Jiwa 30
C. Pembagian Aliran tentang Jiwa 31
BAB III TAFSIR SURAH AL-RA'D AYAT 28
A. Penafsiran atas QS. Al-Ra'd Ayat 28 33
B. *Munāsabah* QS. Al-Ra'd Ayat 28 dengan Ayat 27 dan Ayat 29 . 41
1. Tafsir Surah Al-Ra'd Ayat 27 41
2. Tafsir Surah Al-Ra'd Ayat 29 43
BAB IV ZIKIR DAN IMPLEMENTASINYA SEBAGAI PENENANG HATI
A. Memaknai Hidup secara Positif 45
1. Percaya Diri 46
2. Pengontrol Hati 49
3. Aktualisasi Diri 52
B. Semangat Menghadapi Aneka Persoalan 54
1. Berpikir Dewasa 56
2. Kematangan Cita-cita Hidup 58
3. Lapang Dada Penuh Syukur 60
C. Menuju Ketentraman Hati: Sebuah Ekpresi Kebahagiaan 61

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 63

B. Saran 64

DAFTAR PUSTAKA 66

LAMPIRAN 71

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Umat Islam meyakini Alquran sebagai pedoman utama yang tidak saja wajib diimani tetapi juga diamalkan. Namun sayangnya, Alquran masih seringkali dimengerti sebatas ritual lisan yang selalu menjadi rutinitas di kalangan masyarakat. Padahal, sebagai firman Allah seharusnya Alquran juga dipahami maksud dan tujuannya. Termasuk dalam praktik-praktik yang menjadi anjuran penting dari Alquran bagi pengikutnya.

Zikir menjadi salah satu praktik keagamaan dalam ajaran Alquran yang menjadi penting untuk diketahui tujuan dan manfaat besar yang terkandung di dalamnya. Sebagaimana yang telah tertulis di dalam Alquran bahwa dengan *dhikrullāh* (mengingat Allah) hati akan menjadi tenang. Ketenangan dan kedamaian hati adalah dambaan bagi setiap orang karena hal tersebut merupakan bingkai kebahagiaan yang menjadi landasan dan esensi tujuan hidup bagi setiap orang. Sedangkan bahaya terbesar yang dihadapi manusia zaman sekarang adalah perubahan dan pergeseran fitrah di dalam diri manusia.

Dhikrullāh (mengingat Allah) seringkali dipandang sebagai hal yang kurang penting oleh sebagian orang. Padahal sudah dikatakan bahwa hanya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengingat Allah, hati menjadi tenang (*muṭma'innah*)." Tidak hanya itu, *dhikrullāh* dalam makna lain erat kaitannya dengan prinsip *tazkiyat al-nafs* dan *muṭma'nnah*. Ketenangan jiwa tumbuh dan lahir dikarenakan kemampuan meletakkan sesuatu sesuai dengan tempat yang sewajarnya dan senantiasa karena atas dasar iman.[2] Selain itu, ketenangan juga merupakan karakter khusus yang memberikan petunjuk bahwa seseorang berkemampuan mengatasi gejolak yang muncul di hatinya.

Kesibukan berikut kenikmatan dunia seringkali menjadikan manusia alpa dalam mengingat tujuan hidupnya sehingga dapat melenceng dari fitrah yang semestinya. Kebudayaan materi dan alam pikiran humanis antroposentris tidak sedikit menjadikan manusia lupa atau bahkan menafikan kehadiran Tuhan. Pemikiran seperti inilah yang pada akhirnya membuat manusia memandang dunia dan kehidupan di dalamnya dengan pandangan dikotomis. Dimensi ukhrawi dan duniawi terpisah sehingga pemahaman yang dihasilkannya pun tidak utuh, kepribadiannya rapuh dan mudah merasa cemas dan gelisah ketika menghadapi masalah. Hal tersebut memiliki dampak yang cukup serius bagi ketenangan hati seseorang.

Semua ajaran tentang psikoterapi sepakat bahwa kegelisahan merupakan penyebab utama timbulya gejala-gejala penyakit kejiwaan. Terdapat silang pendapat di antara ajaran-ajaran tersebut tentang faktor-faktor yang menyebabkan kegelisahan. Ajaran tersebut juga sepakat bahwa tujuan utama psikoterapi adalah mennyelamatkan manusia dari kegelisahan serta menebarkan perasaan tentram dalam jiwa manusia.

[2]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2017), 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun, untuk dapat merealisaikan tujuan tersebut, terdapat metode-metode penyembuhan yang beragam yang seringkali gagal untuk menghasilkan kesembuhan total atas berbagai penyakit kejiwaan. Meditasi dalam psikoterapi modern terbatas hanya pada pemuasan jiwa. sedangkan *tafakkur* dan zikir dalam psikoterapi Islam juga memperhatikan upaya penataan, penjinakan, penjagaan dan pengawasan jiwa disertai dengan ritual dan praktik-praktik agar tetap melangkah di jalan keselamatan yang diridhai Allah.

Berbagai kajian sejarah agama, khususnya agama Islam sudah seharusnya dapat membantu dalam menyuguhkan berbagai bukti terkait kesuksesan keimanan seseorang kepada Allah usai penyembuhan jiwa dari jangkitan penyakit, menangkal perasaan gelisah, menciptakan perasaan tentram dan aman, serta berbagai macam penyakit dan virus kejiwaan yang ada kalanya terjadi. Proses dalam mencapai ketenanagan hati seharusnya tidak hanya berbentuk motivasi, melainkan juga lebih berbentuk terapi. Sebab untuk memperoleh ketenangan hati dibutuhkan proses baik pembiasaan maupun latihan-latihan.

Kegiatan yang hanya mengandalkan motivasi sebagaimana yang dipraktikkan oleh kalangan motivator tentu akan sangat berbeda hasilnya dibandingkan dengan kegiatan dalam bentuk terapi meskipun titik akhir yang ingin digapai adalah sama, yaitu perubahan. Para motivator memberikan motivasi kepada seseorang agar mampu bersemangat dan antusias untuk menjalani perubahan yang sedang berproses. Motivator-motivator itu hanya mampu bergerak pada arus pikiran sadar. Sementara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kegiatan terapi membantu seseorang untuk mewujudkan perubahan pada level paling dasar, yaitu pikiran bawah sadar.

Kegiatan terapi dimulai dengan memberikan sentuhan pemahaman dasar bahwa setiap problem apapun pastilah ada penyebabnya. Namun hal penting yang harus diketahui juga adalah bahwa terapi biasanya dilakukan ketika penyakit jiwa tersebut sudah dialami. Sedangkan soal keimanan kepada Tuhan apabila sejak dini sudah tertanam dalam jiwa setiap individu, maka akan membantu mencegah dan menghalangi dari berbagai macam penyakit yang bisa merusak kejiwaan.

Bagi umat Islam yang bertaqwa, keamanan, ketenangan serta ketentraman jiwa dapat terealisasi keimanannya yang benar dan sungguh-sungguh kepada Allah. Keimanan seperti ini akan memberinya harapan, cita-cita, penuh optimis akan perlindungan, pertolongan serta penjagaan dari yang maha Kuasa. Seorang mukmin yang bertaqwa akan selalu menghadap Allah dengan tekun beribadah dan melakukan amal perbuatan shaleh demi mengharap dan mendapat keridhaan Allah. Seorang mukmin yang bertaqwa akan merasa bahwa Allah senantiasa bersamanya dan memberikan keadilan yang bijaksana dalam setiap pertolongan. Perasaan mukmin yang meyakini bahwa Allah pasti akan memberikan kebaikan dan keadilan yang bijaksana juga merupakan sebuah jaminan bahwa dalam jiwanya tertanam perasaan aman dan tentram. Mukmin yang bertaqwa tidak akan merasa takut terhadap apapun dalam kehidupan dunia yang sangat mungkin bisa memberikan penderitaan bagi yang menimpanya. Tidak ada ketakutan di dunia melainkan ketakutan bahwa keimanan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan ketaqwaannya akan dicabut. Maka jelaslah bahwa mereka yang beriman dengan yakin dan mau selalu bertaqwa, tidak mungkin dikuasai perasaan takut dan gelisah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, agar penelitian yang dilakukan terarah, maka didapatkan beberapa rumusan sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan *mufassir* tentang ketenangan hati dalam surah al-Ra'd ayat 28 secara umum?
2. Bagaimana implikasi *dhikrullāh* dan penerapannya dalam membangun ketenangan hati?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat dipahami beberapa tujuan penelitian, diantaranya:

1. Menjelaskan tentang pandangan dan alasan yang mendasari mufasir dalam penjelasan secara umum tentang ketenangan hati dalam surah al-Ra'd ayat 28.
2. Mendapatkan pengetahuan tentang implikasi serta penerapan *dhirullāh* dalam membangun ketenangan hati.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangan-sumbangan keilmuan, lebih khusus keilmuan di bidang tafsir Alquran. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoritis dalam pengembangan kajian ilmu Al-Quran dan tafsir serta dalam rangka menambah dan memperkaya khazanah keilmuan di kalangan akademis.

2. Secara Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan telaah ilmiah di Fakultas Ushuluddin, lebih khusus prodi atau jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir serta khalayak secara umum yang ingin mendalami keilmuan dalam bidang tersebut.

E. Kerangka Teoritik

Zikir merupakan sebuah kata yang berakar dari bahasa Arab. Menurut etimologinya, zikir adalah bentuk derivatif (masdar) dari kata *dhikr* yang memiliki arti mengenang, memperhatikan, mengambil pelajaran, mengingat, mengerti atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengenal. Dengan berbagai bentuknya, kata zikir ditemukan dalam Alquran terulang sebanyak 259 kali.[3]

Secara terminologis, ada banyak definisi yang telah dikemukakan terkait dengan pengertian zikir, meskipun pada intinya semua definisi tersebut tidak terlalu jauh dengan makna bahasanya.[4] Spencer Trimingham sebagaimana dikutip Anshori mendefinisikan zikir dengan sebuah ingatan atau semacam latihan spiritual yang tujuannya adalah menyatakan kehadiran Tuhan, atau sebuah metode tertentu yang digunakan untuk meraih konsentrasi spiritual melalui penyebutan nama dan sifat-sifat Tuhan dengan ritmis dan berulang-ulang.[5] Secara garis besar, zikir terbagi menjadi dua. *Pertama*, menggunakan lisan dan hati; lisan melafalkan kalimat zikir, dan direnungkan maknanya oleh hati sembari mengingat Allah. *Kedua*, menggunakan perbuatan; melakukan kebaikan dan kesalehan dibarengi dengan mengingat keagungan dan kekuasaan Allah.[6]

Zikir dengan segala bentuk dan variasinya merupakan sarana pembinaan diri yang efektif. Sebagaimana disebutkan bahwa zikir mencakup kalimat *ṭayyibah*, salat, membaca Alquran, shalawat dan masih banyak lagi. Zikir yang dilakukan secara istiqamah akan mendatangkan banyak hikmah dan manfaat. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam karyanya *al-Wābil al-Ṣayyib* menyebutkan setidaknya terdapat

---

[3]Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāẓ al-Qur'ān al-Karīm* (Beirut: Dār al-Fikr, 1981), 270.

[4]Pendapat lain ada yang mengatakan bahwa kata *al-dhukr* (*bi al-ḍamm*) hanya merujuk pada pekerjaan hati dan lisan. Sementara *al-dhikr* (*bi al-kasr*) khusus untuk pekerjaan lisan semata. Lihat Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah: Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah Press, 2007), 01.

[5]Afif Anshori, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.

[6]Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), 88.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seratus manfaat yang dapat dirasakan dari zikir. Beberapa dari manfaat zikir tersebut yang cukup penting di antaranya adalah; 1) mendatangkan ridha Allah, 2) menjadikan hati tenang, lapang dan gembira ria, 3) hati berserta ruhnya semakin kuat, 4) mendatangkan ketenangan (*sakīnah*), dan 5) mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah (*inābah*). Semakin sering seseorang kembali kepada Allah melalui zikir, hatinya pun akan luruh kembali menuju Allah apapun keadaannya.[7]

Dalam konteks ketenangan jiwa, Bahnasi memaknai ketenangan jiwa sebagai kondisi kematangan psikologi yang diraih oleh orang-orang yang memegang kepercayaan pada level paling tinggi. Tentu pucuk keyakinan tidak mungkin datang dengan sedirinya, melainkan ia dicapai melalui pelaksanaan ibadah dan penopang lainnya seperti sifat ikhlas misalnya. Sebab, mereka-mereka yang ikhlas lah yang akan dianugerahi ketenangan jiwa oleh Allah SWT.[8]

Al-Ghazālī memandang bahwa ketenangan dan kesempurnaan jiwa memang bukanlah satu fenomena yang stabil dan permanen, melainkan lebih pada capaian-capaian psikologis (diistilahkan dengan ahwal) usai melakukan *riyāḍah* (pelatihan dan pendidikan khusus). Dalam konteks ini, perspektif al-Ghazālī tersebut dinamakan sebagai tasawuf *akhlāqī*. Metode yang ditawarkan al-Ghazālī untuk memperoleh

---

[7]Terkait manfaat zikir ini, terdapat banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan. Namun, agar pembahasan tidak terlalu jauh melebar, penulis hanya memaparkan manfaat-manfaat zikir yang ada kaitannya dengan ketenangan jiwa secara spesifik. Untuk mengetahui manfaat dari zikir bisa dilihat dalam Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, *al-Wābil al-Ṣayyib* (Damaskus: Maktabah Dār al-Bayān, 1998.); Abdurrazak al-Badr, *Fiqih Doa dan Dzikir* (Jakarta: Darul Falah, 2001), 99-112; Hamdan Rasyid, *Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya bagi Masyarakat Modern* (Jakarta: Insan Cemerlang, 2009), 138-159.

[8]Arikunto S, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketenangan jiwa adalah *tazkiyat al-nafs*, baik secara pribadi atau kolektif. Metode ini bisa ditempuh melalui ibadah-ibadah syariat yang salah satunya adalah dengan zikir.[9]

F. Telaah Pustaka

1. A'rifatul Hikmah: *Konsep Jiwa Yang Tenang*, 2009. Dalam penelitiannya, Hikmah menyebutkan bahwa konsep *muṭma'innah* dalam Al-Qur'an ada beberapa macam. *muṭma'innah* atau ketentraman bisa lahir dengan adanya kemantapan iman yang dimiliki seseorang dengan pengakuan akan kekuasaan dan kebesaran Allah, mengingat rahamat Allah dan kasih sayang-Nya disertai dengan pengetahuan yang dilandasi kesadaran akan kebesaran Allah. Selain itu, *muṭma'innah* juga muncul dengan adanya keyakinan akan pertolongan Allah (dilandasi dengan sabar dan tawakkal sebagai syarat yang telah ditetapkan).
2. Fajar Nur Zulianto dengan tulisannya berjudul *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Surat Al-Fajr Ayat: 27-30 Dan Implementasinya Dalam Kesehatan Mental (Analisis Bimbingan Konseling Islam)*, 2015. Penelitiannya menyebutkan bahwa keimanan, ketaqwaan, keyakinan dan kesucian merupakan pondasi penting yang bisa membangun ketenangan jiwa. Selain itu, ketika manusia memandang hidup bukan hanya pada satu sisi melainkan selalu menyertakan tujuan laku untuk bekal kehidupan setelah dunia (selalu ingat akan Allah), maka di situ pula

[9]Selebihnya mengenai konsep tasawuf *akhlāqī* al-Ghazālī bisa dilihat dalam Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara Al-Ghazālī dan Sigmund Freud," *Islamica*, No. 1, Vol. 2 (Maret, 2007), 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketenangan jiwa ada dalam diri manusia, menjadi pengendali dan pencegah penyakit mental dan kegelisahan.

3. Alif Jatmiko: *Kecerdasan Emosi Menurut Al-Qur'an.* (2014). Penelitiannya secara tersirat mengemukakan bahwa manusia semestinya mengutamakan nilai-nilai teosentris (ketuhanan) terlebih dahulu dari pada antroposentris (kemanusiaan), dengan demikian aspek-aspek yang meliputi diri manusia (kepuasan dhahir dan batin) juga akan terpenuhi. Hal tersebut berhubungan dengan ketenangan sebagaimana yang ingin penulis bahas.
4. Husniyatus Salamah Zainiyati : *Zikir Penyembuhan*: Sebagai Strategi Dakwah. Jurnal Ilmu Dakwah , Volume. 13 No.1 April 2006. ISSN : 1411-4724X. Dalam Jurnalnya, Haryono menyatakan bahwa Pengobatan dalam mengatasi berbagai penyakit termasuk tentang kejiwaan dengan meditasi mudah ditemukan dalam Islam, bahkan memiliki kesamaan yang jelas dengan proses bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi yang disertai dengan zikir dan tasbih pada Allah. Kesamaannya terletak pada upaya pengkonstrasian pikiran pada obyek tertentu, upaya melepaskan diri dari gangguan lahir maupun batin, atau sesuatu yang mengganggu pikiran. Seseorang yang bertafakkur, bertaasbih dan bermeditasi, dapat menangkap makna dan pengetahuan baru yang sebelumnya tidak tertintas dalam hati.
5. Abdul Daem al-Kaheel, dalam salah satu artikelnya, menyatakan Para ilmuwan telah menemukan bahwa masa di mana komunikasi aktif antara pikiran sadar dan pikiran bawah sadar adalah masa sebelum tidur selama beberapa menit, dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

setelah bangun dari tidur selama beberapa menit. Dr Joseph Murphy yang telah mendapatkan suatu kesimpulan setelah melakukan ribuan percobaan dalam bukunya “Kekuatan pikiran bawah sadar Anda”, yang telah terjual lebih dari satu juta eksemplar. Hasil ini adalah cara terbaik untuk mengendalikan emosi dan marah dengan frekuensi yang dilakukan setiap hari sebelum tidur dan setelah bangun tidur dengan ungkapan seperti berikut: “Mulai saat ini Saya akan menjadi seseorang yang tenang dan seimbang, jauh dari emosi dan hasilnya akan muncul pada prilaku saya keesokan harinya.” Melalui metode tersebut, Dr Murphy telah mengobati banyak kasus dan hasilnya ternilai bagus dan semua orang merasakan adanya perbaikan dalam emosi bahkan diantara mereka ada yang menjadi lebih tenang dan santai daripada orang rata-rata. Beliau juga memaparkan bahwa Nabi saw telah berbicara tentang fenomena ini dengan jelas, beliau telah menyampaikan tentang pentingnya komunikasi dalam pikiran bawah sadar sebelum tidur dan sesudah bangun dari tidur, dan memerintahkan kita untuk memanfaatkan masa tersebut dengan berdo'a.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu upaya agar kegiatan penelitian dapat dilakukan secara holistik dan optimal.[10] Untuk itu, dalam penelitian ini penulis menggunakan kerangka metode penelitian sebagaimana berikut ini:

[10]Winarto Surahmad, *Pengantar Metodologi Ilmiah Dasar Metode Dan Teknik*, (Bandung: Warsito, 1990), 30.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Model dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan model *library reseach*. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang hasil penemuannya didapatkan tidak melalui prosedur pengukuran atau statistik.[11] Deskriptif di sini maksudnya adalah data-data yang dikumpulkan, disajikan dan digambarkan dalam bentuk uraian atau paparan narasi.[12] Sementara yang dimaksud *library reseach* adalah model penelitian yang membatasi kegiatan penelitian selama memperoleh data pada sumber kepustakaan tanpa memerlukan riset lapangan.[13]

2. Sumber Data Penelitian

Adapun sumber-sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, terbagi menjadi uda, yaitu:

a) Data Primer

Data primer merupakan data utama yang menjadi pondasi dalam sebuah penelitian. Data primer dalam penelitian ini diambil dari beberapa kitab tafsir antara lain Tafsir al-Maraghi karya Ahmad Mustofa al-Maraghi, Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir al-Azhar karya Hamka, Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir, Tafsir karya Imam al-Qurthubi, dan Tafsir *fī Ẓilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Qutub.

---

[11]Ibid., 85.
[12]Ahmad Tanzeh, *Metodologi Penelitian Praktis* (Yogyakarta: Teras, 2011), 70-72.
[13]Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008), 1-2.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b) Data Sekunder

Data Sekunder diperoleh dari beberapa buku, jurnal dan tulisan-tulisan lain yang terkait dengan pembahasan konsep ketenangan hati dalam Alquran surah al-Ra'd ayat 28.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi dokumen atau studi pustaka. Studi dokumen dilakukan untuk memperoleh data terkait teori ketenangan hati; tentang cara yang bisa dilakukan untuk mengingat Allah, tentang konsep NLP sebagai media pendukung dan keterkaitannya dengan membangun ketenangan hati; tentang penafsiran mufasir mengenai ketenangan hati dalam mengingat Allah dalam surah al-Ra'd ayat 28.

4. Teknik Analisis Data

Hasil pengumpulan data selanjutnya diklasifikasi dan diorganisir berdasarkan sub bahasan masing-masing. Pada tahap berikutnya, dilakukan pengkajian mendalam terhadap data-data yang sudah tersistematis dengan menggunakan *content analysis*[14] untuk menemukan jawaban dari setiap pertanyaan yang diajukan dalam penelitian. Metode analisis data diterapkan melalui metode

[14]*Content analysis* merupakan teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan yang tersirat dari satu atau beberapa pernyataan dan mengelolahnya. Selain itu, *content analysis* dapat juga berarti mengkaji bahan dengan tujuan spesifik yang ada dalam benak (peneliti). Sementara Holsti mengartikulasikan *content analysis* sebagai teknik membuat inferensi-inferensi secara obyektif dan sistematis dengan mengidentifikasikan karakteristik-karakteristik yang spesifik dari pesan (*messages*). Cole R. Holsti, *Content Analysis for the Social Sciences and Humanities* (Vantower: Department of Political Science University of British Columbia, 1969), 14.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

deskriptif-analitis. Sementara untuk menarik kesimpulan dari analisis data digunakan metode deduksi[15] dan induksi.[16]

H. Sistematika Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini akan disusun dalam beberapa bab dan sub bab sesuai keperluan yang sudah ditetapkan. Bab I merupakan pendahuluan dari keseluruhan penelitian yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teoritis, penelitian terdahulu, metode penelitian serta sistematika pembahasan.

Bab II adalah kerangka konsepsional. Pada bagian ini akan diuraikan tentang zikir dan ketenangan jiwa yang meliputi pengertian atau definisi zikir, bentuk-bentuk zikir, hikmah dan manfaat zikir, makna dan prinsip ketenangan hati dalam mengingat Allah secara umum, dan kaitannya dengan ketenangan hati serta strategi mewujudkan ketenangan hati.

Bab III merupakan penyajian data. Pada bab ini akan dipaparkan tentang penafsiran beberapa mufasir terhadap QS. al-Ra'd ayat 28 dan juga aspek *munāsabah* ayat 28 dengan ayat sebelum dan sesudahnya. Bab IV merupakan analisis data. Bagian analisis ini akan diuraikan tentang zikir dan implementasinya sebagai

---

[15]Metode deduksi yaitu cara menarik kesimpulan pengetahuan yang didasarkan pada suatu kaidah yang bersifat umum. Lihat Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Vol.1 (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1974), 48.

[16]Metode induksi yaitu cara menarik kesimpulan yang didasarkan pada pengetahuan-pengetahuan dan fakta-fakta khusus. Ibid., 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penenang hati yang berisi; memaknai hidup secara positif, semangat menghadapi aneka persoalan, dan menuju ketentraman hati: sebuah ekpresi kebahagiaan.

Bab V merupakan bab terakhir yang berisi kesimpulan dari uraian-uraian yang telah dibahas dan diperbincangkan dalam keseluruhan penelitian. Bahasan ini sebagai jawaban terhadap masalah-masalah yang diajukan dalam rumusan masalah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TENTANG ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA

A. Definisi dan Klasifikasi Zikir

1. Pengertian Zikir

Zikir merupakan sebuah kata yang berakar dari bahasa Arab. Menurut etimologinya, zikir adalah bentuk derivatif (masdar) dari kata *dhikr* yang memiliki arti mengenang, memperhatikan, mengambil pelajaran, mengingat, mengerti atau mengenal. Dengan berbagai bentuknya, kata zikir ditemukan dalam Alquran terulang sebanyak 259 kali.[1] Ibnu Manẓūr mendefinisikan zikir sebagai upaya menjaga sesuatu dengan cara menyebut dan atau mengingatnya. Ibnu Isḥāq mengartikannya dengan mengambil pelajaran. Zikir juga bisa bermakna sebuah nama baik, kemuliaan atau kehormatan, shalat dan doa-doa pujian atas-Nya.[2]

Secara terminologis, ada banyak defini yang telah dikemukakan terkait dengan pengertian zikir, meskipun pada intinya semua defini tersebut tidak terlalu

[1]Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāẓ al-Qur'ān al-Karīm* (Beirut: Dār al-Fikr, 1981), 270.

[2]Zikir bisa juga diartikan sebagai *al-muẓkir al-latī waladat 'ādatan* (melahirkan ingatan), antonim dari kata lupa. Ia dapat pula dimaknai dengan *ẓakartu al-shay'an*, antonim dari *nasītu thumma hamala 'alayhi al-ẓikr bi al-lisān* (aku melupakan sesuatu, kemudian ingat secara lisan telah mengembalikannya). Selanjutnya mengenai pengertian zikir, lihat Ibnu Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, Vol. 3 (Beirut: Dār al-Ma'ārif, 1990), 1507-1509; Abū Ḥusayn Aḥmad b. Fāris b. Zakariya, *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*, Vol. II (Beirut: Dār al-Fikr li al-Ṭaba'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī', t.th.), 358-359; Afif Anshor, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 116.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jauh dengan makna bahasanya.[3] Spencer Trimingham sebagaimana yang dikutip oleh Anshori mendefinisikan zikir dengan sebuah ingatan atau semacam latihan spiritual yang tujuannya adalah menyatakan kehadiran Tuhan, atau sebuah metode tertentu yang digunakan untuk meraih konsentrasi spiritual melalui penyebutan nama dan sifat-sifat Tuhan dengan ritmis dan berulang-ulang.[4]

Nama lain yang turut menyumbangkan definisi zikir adalah Bastaman. Menurutnya, zikir merupakan upaya mengingat Allah berikut keagungan-Nya mencakup hampir seluruh ibadah dan *mu'āmalah* (perbuatan) seperti *taḥmīd*, tasbih, membaca Alquran, salat, berdoa, mengerjakan kebaikan dan meninggalkan keburukan.[5] Sederhananya, zikir bisa dipahami sebagai usaha manusia dalam mendekatkan dirinya kepada Pencipta, dilakukan dengan berbagai cara seperti mengingat dan memuji keagungan-Nya, membaca firman-firman-Nya, menuntut ilmu-Nya serta kepada-Nya lah memohon.[6]

Zikir dalam pengertian menyebut nama Allah dan dilakukan secara rutin biasa diistilahkan dengan wirid. Zikir jenis ini termasuk salah satu ibadah *mahḍah*. Karena itulah, zikir tersebut terikat dengan norma dan aturan ibadah yang harus *ma'thūr*. Seperti apa yang sudah difirmankan Allah dalam surah Ali Imran ayat 41 berikut ini:

---

[3]Pendapat lain ada yang mengatakan bahwa kata *al-dhukr* (*bi al-ḍamm*) hanya merujuk pada pekerjaan hati dan lisan. Sementara *al-dhikr* (*bi al-kasr*) khusus untuk pekerjaan lisan semata. Lihat Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah: Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta: Sajadah Press, 2007), 01.
[4]Afif Anshori, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.
[5]Bastaman Hanna Djumhana, *Integritas Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 158.
[6]Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), 187.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

قَالَ رَبِّ ٱجْعَل لِّىٓ ءَايَةً قَالَ ءَايَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ ٱلنَّاسَ ثَلَٰثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًا وَٱذْكُر رَّبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِٱلْعَشِىِّ وَٱلْإِبْكَٰرِ ﴿٤١﴾

Artinya: “Zakariya berkata: "Berilah aku suatu tanda (bahwa istriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari".[7]

Pada hakikatnya, orang yang sedang berzikir itu artinya ia sedang berhubungan dengan Allah. Zikir merupakan prinsip dan pijakan awal bagi siapapun yang hendak berjalan menuju Allah (suluk).[8] Berzikir untuk memperoleh pengetahuan ma’rifat yang merupakan peran zikir dalam hati; bahwa hati manusia layaknya air kolam yang teraliri beberapa sumber air. Zikir kepada Allah merupakan hiasan, yang merupakan syarat bagi menuju jalan Allah. Disisi lain zikir bisa menjadi pembuka alam ghaib, penarik kebaikan dan bermanfaat untuk membersihkan hati.

Rakhmat menggambarkan sebuah ilustrasi bahwa zikir tidak akan mendatangkan manfaat jika hati masih terjangkit penyakit hati dan hal-hal buruk lainnya. Setan bisa saja kebal terhadap zikir-zikir dari orang yang hatinya tidak bersih. Sehingga yang terjadi sebetulnya bukan setan yang sedang menggoda, tetapi manusia lah yang menggoda setan dengan penyakit-peyakit hati yang

[7]Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya* (Bandung: CV. Gema Risalah Press, 1993), 82.
[8]Solihin dan Rosihin Anwar, *Kamus Tasawuf* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dideritanya.[9] Oleh sebab itu, selayaknya zikir harus dimulai dengan membersihkan hati dari bermacam-macam virus seperti dengki, iri hati, hasut dan penyakit-penyakit lainnya.

2. Bentuk-bentuk Zikir

Secara garis besar, zikir terbagi menjadi dua. *Pertama*, menggunakan lisan dan hati. Lisan melafalkan kalimat zikir, dan direnungkan maknanya oleh hati sembari mengingat Allah. *Kedua*, menggunakan perbuatan, melakukan kebaikan dan kesalehan seiring dengan mengingat keagungan dan kekuasaan Allah.[10] Amin Syukur membagi dan memetakan zikir dari tatacaranya ke dalam beberapa jenis zikir,[11] antara lain:

a. Zikir *qawlī* (lisan). Zikir ini juga disebut dengan zikir *jahr*; melantukan lafal tahmid, tasbih, tahlil dan lainnya dengan bersuara. Zikir *qawlī* (lisan) akan menuntun hati untuk mengingat Allah. Ketika lisan terbiasa berzikir, dengan sendirinya hatipun akan ikut serta mengingat Allah.

b. Zikir *qalbī* (hati). Zikir *sirr* adalah nama lain dari zikir jenis ini. Hati mengingat Allah dan lisan tanpa sepatah kalimat menyebut nama-Nya. Secara prinsipil, zikir ini harus dibarengi dengan sikap penuh takut, berserah dan merendahkan diri.

---

[9]Jalaluddin Rakhmat, *The Road to Allah* (Bandung: Mizan, 2007), 244.
[10]Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, 88.
[11]Amin Syakur, *Insan Kamil: Paket Pelatihan Seni Menata Hati* (Semarang: Bima Sakti, 2003), 176-178.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Zikir ruh (*dhikr al-rūh*). Zikir yang satu ini adalah bentuk kombinasi dari zikir *qawlī* dan zikir *qalbī*. Segenap jiwa dan raga menyatu dalam mengingat Allah dengan prinsip *minallāh*, *lillāh*, *billāh*, dan *ilallāh*; bahwa manusia itu berasal dari-Nya, ia milik-Nya, semua yang dilakukannya terjadi atas bantuan-Nya, dan hanya kepada-Nya lah ia akan kembali.

d. Zikir *fi'lī* atau zikir dalam bentuk aktifitas sosial. Zikir ini terejawantahkan melalui kegiatan-kegiatan praktis-sosial seperti berbuat kebaikan (*'amal ṣālih*), mendermakan sebagian harta yang dimiliki, menyumbangkan kemanfaatan-kemanfaatan untuk agama dan bangsa. Tentunya semua hal ini harus dilakukan atas dasar niat tulus karena Allah semata.

Sedikit berbeda dengan Syukur, Muhammad Zaki mengajukan tiga pembagian zikir,[12] yaitu:

a. Zikir *Qalbiyyah*. Menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan aktifitas. Allah maha melihat dan tidak ada apapun di dunia ini yang terhindar dari pengetahuan-Nya. Dengan begitu, hati diliputi rasa senang tanpa ada ketakutan. Zikir ini juga lazim disebut *iḥsān* yakni menyembah Allah seolah-olah kita melihat-Nya. Meskipun nyatanya tak melihat, tetapi ketahuilah sesungguhnya Dia maha melihat.

b. Zikir *'Aqliyyah*. Zikir ini adalah sebuah kemampuan mencerna bahasa simbolik Allah yang tersebar dalam gerak-gerik semesta alam. Semua ciptaan-

[12]Selebihnya lihat Muhammad Zaki, *Zikir Itu Nikmat* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), 199-200.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Nya berikut prosesnya merupakan pembelajaran penting bagi manusia. Bebatuan, sungai-sungai yang mengalir teratur, gunung menjulang langit, pepohonan dengan aneka warnanya, keragaman etnis dan suku manusia, kehidupan fauna dan sebagainya tidak lain adalah pena Allah yang menyimpan kalam-Nya (*sunnatullāh*) dan wajib dipelajari.[13]

c. Zikir *'Amaliyyah*. Pada umumnya, zikir ini tumbuh dari hal-hal baik yang dibiasakan. Sehingga darinya lah terlahir akhlak dan budi pekerti yang baik serta amal-amal salih sebagai aset berharga umat manusia, pun lingkungan sekitarnya.

3. Hikmah dan Manfaat Zikir

Zikir dengan segala bentuk dan variasinya merupakan sarana pembinaan diri yang efektif. Sebagaimana disebutkan bahwa zikir mencakup kalimat *ṭayyibah*, salat, membaca Alquran, shalawat dan masih banyak lagi. Zikir yang dilakukan secara istiqamah akan mendatangkan banyak hikmah dan manfaat. Ibnu Qayyim al-Jawziyyah dalam karyanya *al-Wābil al-Ṣayyib* menyebutkan setidaknya terdapat seratus manfaat yang dapat dirasakan dari zikir. Beberapa dari manfaat zikir tersebut yang cukup penting di antaranya adalah; 1) mendatangkan ridha Allah, 2) menjadikan hati tenang, lapang dan gembira ria, 3) hati berserta ruhnya semakin kuat, 4) mendatangkan ketenangan (*sakīnah*), dan 5)

[13]Perintah yang pertama kali diwahyukan adalah *iqra'* (membaca). Apa yang wajib dibaca tidak hanya ayat-ayat *qawliyyah* yaitu al-Qur'an, tetapi juga termasuk ayat-ayat *kawniyyah* yang ada di semesta alam. Melalui kesadaran dan pola pikir seperti ini, maka setiap kali melihat alam semesta yang Dia ciptakan, pada saat itu juga keagungan-Nya akan nampak di mata dan amat menyentuh hati.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah (*inābah*). Semakin sering seseorang kembali kepada Allah melalui zikir, hatinya pun akan luruh kembali menuju Allah apapun keadaannya.[14]

B. Ketenangan Jiwa

Hingga detik ini, pemahaman seputar dunia kejiwaan manusia dengan fokus pada hubungannya dengan Tuhan (rohani) baik dari perspektif religius dan mitologis masih bertahan dan terus bergulir. Para filsuf lebih cenderung mengerucutkan pengetahuan psikologis mereka pada jiwa daripada raga. Jiwa (*soul*) seringkali diidentikkan sebagai sinonim dari pikiran (*mind*), yang dalam beberapa hal terkadang juga mencakup dimensi-dimensi kerohanian.[15]

Al-Ghazālī adalah salah satu tokoh fenomenal di bidang ini. Al-Ghazālī melihat jiwa sebagai sesuatu yang abadi, suci, dan hanya akan tentram jika sudah bersih dari nafsu-nafsu kotor melaui suatu proses yang ia namai *tazkiyat al-nafs*. *Tazkiyat al-nafs* merupakan metode meraih ketenagan jiwa versi al-Ghazālī yang

[14]Terkait manfaat zikir ini, terdapat banyak sekali manfaat yang bisa didapatkan. Namun, agar pembahasan tidak terlalu jauh melebar, penulis hanya memaparkan manfaat-manfaat zikir yang ada kaitannya dengan ketenangan jiwa secara spesifik. Untuk mengetahui mafaat dari zikir bisa dilihat dalam Ibnu Qayyim al-Jawziyyah, *al-Wābil al-Ṣayyib* (Damaskus: Maktabah Dār al-Bayān, t.th.); Abdurrazak al-Badr, *Fiqih Doa dan Dzikir* (Jakarta: Darul Falah, 2001), 99-112; Hamdan Rasyid, *Konsep Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya bagi Masyarakat Modern* (Jakarta: Insan Cemerlang, 2009), 138-159.

[15]Stephen Palmquist, *Fondasi Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 59-60.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bernuansa spiritualistik-intuitif dengan seperangkat olah batin melalui perpaduan antara dimensi pikiran (*al-fikr*) dan rasa (*al-dhawq*).[16]

Dalam Islam, jiwa atau diri diartikan sebagai *al-nafs*. Walau begitu, sebetulnya *al-nafs* lebih memiliki keterkaitan dengan masalah derajat. Mulai dari derajat yang paling terendah hingga derajat tertinggi. Karena itulah, *al-nafs* mempunyai dua arah, satu arah mengarah pada hawa nafsu dan satu arah lagi menuju hakikat manusia.[17]

Hawa nafsu cenderung mengarah pada sifat dan karakter buruk atau tercela. Ia akan menyesatkan manusia dan membuatnya semakin jauh dari Pencipta. Karena memiliki peran yang amat penting dalam mengelola diri, hati sering menjadi sasaran setan yang paling empuk. Setan selalu berusaha sekeras-kerasnya menutup hati agar tidak dapat menadah nur atau cahaya Ilahi. Dengan membentangkan jalan *al-nafs al-Ammārah bi al-sū'* (nafsu yang menggiring pada maksiat) adalah cara setan menutup hati manusia. Hawa nafsu ini dibagi menjadi; nafsu amarah, nafsu *sawiyyah* dan nafsu *lawwamah*.

Nafsu dalam pengertiannya sebagai diri manusia merupakan sesuatu yang amat berharga sebab berkaitan dengan nilai hidup manusia dari jiwa (*nafs*) yang telah Allah karuniakan rahmat. Allah berfirman:

---

[16]Mengenai masalah "jiwa" ini, Freud melihat bahwa jiwa (*psyche*) adalah satu-kesatuan aktus mental setiap manusia yang bekerja secara mekanis. Jiwa merupakan abtraksi totalitas dari perilaku-perilaku manusia, baik lahir ataupun batin. Lebih lanjut lihat Syakur, *Metode Ketenangan Jiwa*, 48.
[17]Zulkifli b. Muhammad dan Sentot Budi Santoso, *Wujud* (Solo: Cv. Mutiara Kertas, 2008), 66.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿٢٩﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴿٣٠﴾

Artinya: Hai jiwa yang tenang (*nafs mutmainnah*). Kembailah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas (senang) lagi diridhaiNya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba- hambaKu, Masuklah ke dalam surgaKu.

Begitu indah Allah menyeru orang-orang beriman. Hamba-hamba yang dimaksud dalam ayat ini adalah hamba-hamba beriman yang telah Allah pesiapkan bagi mereka surga-Nya. Dari ayat ini dapat dipahami bahwa setiap manusia memiliki nafs yang tidak sama. Terdapat *nafs* yang berjalan menapaki jalan yang terang, dan ada pula *nafs* yang tersesat dan terjebak di jalan kegelapan. Di bawah ini akan dibahas secara detail mengenai konsep ketenangan jiwa.

1. Makna Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa adalah salah satu bentuk kebahagiaan manusia. Seseorang tidak akan mencicipi bagaimana rasanya bahagia manakala jiwanya tak tenang dan masih gelisah. Untuk itulah, zikir hadir sebagai solusinya. Zikir memiliki peran penting dalam mengantarkan jiwa manusia menuju ketenangan. Sebab, zikir adalah suatu kebutuhan psikis yang ambil bagian untuk menciptakan kebahagiaan. Selain itu, zikir mampu membimbing jiwa manusia dengan berbagai motivasi untuk melakukan kebaikan dan mencegah dari hal-hal buruk serta menyadarkan jiwa ketika ia mulai menjauh dari Allah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam kamus bahasa Indonesia, bentuk ketenangan jiwa juga disebut dengan *muṭmainah*.[18] Sedangkan menurut al-Maraghi, ketenangan jiwa terjadi setelah adanya goncangan jiwa. Dengan kata lain, ketetapan pada sesuatu yang telah dipegang erat setelah mengalami goncangan karena paksaan-paksaan.[19] Jiwa yang tenang merupakan cerminan dari kualitas iman yang di dalamnya tidak terdapat duka hati dan rasa takut.

Beberapa pemikir mengungkapkan bahwa ketenangan jiwa tercipta dari jiwa-jiwa yang tersinari oleh pikiran yang sehat dan rasional, karena mampu meletakkan sesuatu sesuai dengan tempat selayaknya dan melakukannya atas dasar iman. Dengan iman inilah manusia bisa menerima segala ketentuan dan ketetapan Tuhan, entah senang maupun duka. Sekiranya manusia dapat menyeimbangkan diri dan jiwanya; ketika mendapat kesenangan atau kebahagiaan maka biasa-biasa saja, dan ketika mendapatkan duka pun biasa-biasa saja.

Bahnasi memaknai ketenangan jiwa sebagai kondisi kematangan psikologi yang diraih oleh orang-orang yang memegang kepercayaan pada level paling tinggi. Tentu pucuk keyakinan tidak mungkin datang dengan sedirinya, melainkan ia dicapai melalui pelaksanaan ibadah dan penopang lainnya seperti sifat ikhlas misalnya. Sebab, mereka-mereka yang ikhlas lah yang akan dianugerahi

[18]Js. Badudu dan Sultan Muhammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), 204.
[19]Aḥmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Bahrun Abu Bakar, Vol. I (Semarang: Toha Putra, 1992), 144.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketenangan jiwa oleh Allah SWT.[20] Manusia yang jiwanya tenang, ia cenderung dapat mengontrol diri dan berpikir rasional dalam situasi apapun dengan niat semata ingin mendapat ridha-Nya. Dalam Alquran dijelaskan bahwa hati yang tenang adalah hati yang memiliki keyakinan dan tidak goyah, bebas dan merasa aman dari rasa sedih dan takut. Hatinya selalu tentram karena mengingat Allah.

Ketenangan jiwa dirasakan oleh manusia ketika melakukan setiap aktivitasnya sesuai dengan prosedur yang benar dan tidak menyalahi aturan. Cukup sulit untuk mempercayai bahwa seseorang bisa tenang melakukan suatu aktivitas, sementara aktivitas lainnya terbilang dosa. walaupun dosa dan maksiat itu menyenangkan, itu sifatnya cuma sementara. Selebihnya dosa dan maksiat tersebut akan berdampak pada penderitaan dan keresahan berkelanjutan.

Ketika seseorang berhasil melewati tahapan pendidikan dan pelatihan jiwa, pada perkembangan berikutnya akan melangkah pada tingkat ketenangan jiwa yang berintegritas jiwa *muṭma'innah* (tentram dan tenang), jiwa *rāḍiyah* (meridhai/ikhlas) dan *marḍiyyah* (diridhai). Dalam keadaan seperti ini, tingkat emosional seseorang akan stabil, tidak mudah stres, frustasi ataupun depresi. Jiwa *muṭma'innah* senantiasa membawa manusia menuju fitrah ilahiyah. Etos dan kinerja pikiran, hati, indera dan fisiknya berada dalam perlindungan dan penjagaan Tuhannya.

Indikasi jiwa *muṭma'innah* bisa dilihat dan dicermati dari sikap, perilaku, dan tingkah yang tenang, penuh perhitungan dan pertimbangan matang, tidak

[20]Arikunto S, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 46.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tergesa-gesa, dan tepat sasaran. Tidak mudah acuh dan berprasangka buruk. Dari setiap peristiwa dan keadaan, secara diam-diam merenungkan hikmah-hikmah yang bisa dipetik. Karena yang tertancap dalam pikiran dan hati adalah bahwa apa yang terjadi di dunia ini merupakan kasih sayang dan kuasa Allah SWT.

Seseorang yang jiwanya dalam kondisi tidak tenang dan belum mendapatkan cahaya Ilahi, akan sulit mengajaknya untuk kembali pada fitrah *Rabb*-nya. Sebab, jiwa-jiwa demikian ini masih dalam keadaan tuli, bisu dan buta lantaran terlalu banyak keburukan, kedurhakaan dan kemungkaran yang menutup fitrah pendengaran, penglihatan dan lisannya.[21]

Al-Ghazālī memandang bahwa ketenangan dan kesempurnaan jiwa memang bukanlah suatu fenomena yang stabil dan permanen, melainkan lebih pada capaian-capaian psikologis (diistilahkan dengan *ahwal*) usai melakukan *riyāḍah* (pelatihan dan pendidikan khusus). Ketenangan dan kesempurnaan jiwa bila dipraktikan dalam hal ibadah kepada Allah, maka akan ditemukan suatu energi spiritual yang lebih mendalam. Dalam konteks ini, perspektif al-Ghazālī tersebut dinamakan sebagai tasawuf *akhlāqī*. Metode yang ditawarkan al-Ghazālī untuk memperoleh ketenangan jiwa adalah *tazkiyat al-nafs*, baik secara pribadi atau kolektif. Metode ini bisa ditempuh melalui ibadah-ibadah syariat yang salah satunya adalah dengan zikir.[22]

---

[21]Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), 460.
[22]Selebihnya mengenai konsep tasawuf *akhlāqī* al-Ghazālī bisa dilihat dalam Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara Al-Ghazālī dan Sigmund Freud," *Islamica*, No. 1, Vol. 2 (Maret, 2007), 48.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Karakteristik Ketenangan Jiwa

Dalam kehidupan ini, ketenangan jiwa adalah sesuatu yang amat penting. Kehadirannya diinginkan oleh semua orang. Pada kenyataannya, terdapat orang-orang kaya yang kebutuhan materinya telah terpenuhi, tetapi jauh dari kasih sayang, terlihat berantakan dan miskin nilai-nilai religiusitas. Di sisi lain, mereka yang kehidupan materinya cukup dan tidak melimpah, bahkan terkadang kekurangan, tetapi jalan kehidupannya begitu tentram, penuh kenyaman dan kebahagiaan serta kaya nilai-nilai religiusitas.[23]

Fenomena di atas membuktikan bahwa ada hal-hal yang sifatnya psikologis yang ikut memainkan peran. Untuk mengetahui tentang jiwa seseorang apakah sudah mencapai tahap ketenangan jiwa atau belum bukanlah pekerjaan mudah. Walaupun begitu, ketenangan jiwa dapat dilihat dari beberapa aspek yang antara lain adalah pikiran, perasaan, tindakan, tingkah laku dan tanda atau gejala lainnya. Menurut Hakim sebagaimana dikutip Suryanti, ketenangan jiwa memiliki beberapa ciri dan karakteristik.[24] Beberapa di antaranya adalah:

a. Rileks, jiwa tidak dalam keadaan memberontak.
b. Pasrah atau ikhlas, menerima apapun yang terjadi dengan lapang dada.
c. Berpikir positif ketika menghadapi masalah.

[23]Zakiyah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 15.
[24]Suryanti, "Dampak Kekhusyu'an Shalat Fardhu terhadap Ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal," (Skripsi – Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2009), 33.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Memiliki kemampuan penyesuaian diri terhadap masyarakat, lingkungan, dan aturan-aturan yang berlaku.
e. Memahami dan sadar atas kelebihan dan kekurangan diri sehingga mampu menjali kehidupan dengan batas-batas yang dimiliki.
f. Pola hidup yang sesuia dengan tuntunan agama.

Dari pemaran di atas, paling tidak dapat dipahami beberapa ciri-ciri jiwa yang tenang adalah mampu menghadapi problem-problem kehidupan, ikhlas, tawakkal dan berserah diri terhadap apa yang telah diterima dengan ikhlas. Allah adalah tempat berlindung diri sehingga seseorang akan merasa tentram dan damai. Ketentraman inilah yang melahirkan jiwa yang tenang, tidak ada kegelisahan, keraguan dan tak pernah merasa putus asa.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa terbagi menjadi faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor yang bersifat internal adalah seperti kepribadian, kematangan dan perkembangan psikologis, keberagaman, kondisi fisik, keseimbangan pola pikir, serta sikap dalam menghadapi dan memaknai hidup. Sementara beberapa faktor ekstenalnya adalah seperti keadaan sosial, politik, ekonomi, adat istiadat dan lain-lain yang kesemuanya berada di luar diri manusia.[25]

Yang paling dominan dari kedua faktor di atas adalah faktor internal. Ketenangan jiwa tidak banyak terpengaruh oleh faktor-faktor luar. Sebaliknya,

[25]Daradjat, *Islam dan Kesehatan*, 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketenangan jiwa lebih bergantung pada sikap dan cara dalam menghadapi faktor-faktor itu sendiri. Meski demikian, mempelajari keduanya adalah sesuatu yang penting demi menyeimbangkan dua dimensi yang sedikit banyak mempengaruhi ketenangan jiwa. Sehingga dengan begitu, ketenangan jiwa yang baik dan proporsional akan benar-benar dicapai.

4. Prinsip-prinsip Ketenangan Jiwa

Apa yang dimaksud dengan prinsip ketenangan jiwa di sini adalah dasar-dasar yang wajib dilakukan jika manusia ingin jiwanya merasakan ketenangan dan terhindar dari gangguan-ganguan kejiwaan. Di antara beberapa prinsip itu adalah:

a. Percaya diri. Percaya diri merupakan sikap dan gambaran baik pada diri sendiri (*self image*). Hal ini adalah syarat utama bagi siapa saja yang ingin mendapatkan ketenangan jiwa. Seseorang yang memiliki *self image* akan mampu menempatkan diri sesuai dengan dirinya sendiri, orang-orang di sekitarnya, lingkungan, dan juga Tuhan. *Self image* ini akan tumbuh jika seseorang bisa menerima dirinya sendiri apa adanya; baik kelebihan maupun kekurangannya.

b. Integrasi atau keterpaduan diri, yaitu adanya keseimbangan antara jiwa, sudut pandang, falsafah hidup, kesanggupan menghadapi problem dan sebagainya. Integrasi diri dilakukan untuk menyelaraskan potensi-potensi yang dimiliki berdasarkan kekuatan Id, Ego dan super Ego. Pada tahap berikutnya, integrasi diri tersebut mewujud aktualisasi diri sebagai kematangan psikologis dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berbagai potensi yang ada, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan semangat hidup.

c. Pengawasan dan tanggung jawab. Melakukan pengawasan terhadap dorongan, keinginan, dan kebutuhan adalah hal pokok dalam keberlangsungan jiwa yang tenang. Dengan pengawasan ini, manusia mampu mengontrol dan membimbing tingkah dan lakunya. Selanjutnya adalah tanggung jawab. Dengan sikap bertanggungjawab ini manusia akan menerima setiap konsekuensi dari apa yang diperbuatnya. Sebelum bertindak, ia akan memikirkan dan mempertimbangkan berbagai kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi. Sehingga bisa meminimalisir hal-hal buruk seperti stres, depresi, kecewa dan lain sebagainya.

C. Pembagian Aliran tentang Jiwa

Ada dua aliran yang paling menonjol dalam pemikiran filsafat kelimuan Islam tentang dunia kejiwaan. Aliran materalisme (*māddiyah*) dan aliran spiritualisme (*ruhaniyyah*). Aliran pertama didominasi dan dikontrol oleh filsafat atomisme. Dalam pandangan aliran ini, *jawhar* dan *'arad* adalah hakikat alam semesta. *Jahwar* (inti atau pokok) dimengerti sebagai materi dan atau benda, dan *'arad* adalah sifat dari benda atau materi tersebut. *Jawhar* dan *'arad* terus menerus diciptakan secara bergantian tanpa henti dan kondisinya tidaklah tetap (*al-khalq al-mustamir al-mujaddid*). Inilah yang kemudian dinamai dengan *creation theory* (teori penciptaan)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di mana Tuhan diasumsikan membuat jasad manusia yang disempurnakan dengan jiwa atau ruh secara kontinuitas sebagai sifat abstrak dari jasad itu sendiri.[26]

Berbeda dengan materialisme, aliran spiritualisme meyakini ruh atau jiwa sebagai *jawhar* (substansi). Ia bertabiat ketuhanan dan tidak akan hancur meski jasadnya mengalami kematian. Aliran ini diikuti oleh mayoritas kalangan Sunni, diperkuat lagi oleh Imam al-Haramain yang kemudian didukung penuh oleh al-Ghazālī. Mewakili kalangan sufi-sunni, al-Ghazālī mengelaborasi lebih dalam lagi konsep spiritualistik jiwa pada *Risālah Sūfiyah* dan *'Ajā'ib al-Qalb* dalam kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Karena secara eternal bertabiat iliahiyah, jiwa manusia tak kan rusak setelah jasadnya mati. Jiwa akan terus eksis berdasarkan ketentuan; bagi orang-orang saleh jiwanya akan merindu surga dalam suasana kedekatan dengan Tuhan, sementara mereka yang durjana jiwanya jatuh dalam kobaran neraka bersama murka Tuhan.[27]

[26]Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa," 50.
[27]Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

TAFSIR SURAH AL-RA'D AYAT 28

A. Penafsiran atas QS. Al-Ra'd Ayat 28

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : Yaitu orang orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentran dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.[1]

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ

Adalah orang-orang yang beriman.

Mereka adalah orang-orang yang diberi petunjuk oleh Allah dan yang bertaubat padanya.

وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِ

Dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah.

Yakni yang menjadi tenang dan tentram dengan berzikir kepada Allah dengan lisan mereka, seperti membaca Alquran, bertasbih, bertahmid, bertakbir, bertahlil, atau dengan mendengarkan zikir tersebut dari orang lain.[2]

أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ

Ingatlah hanya dengan mengingat Allah (tanpa menyebut selain-Nya).

---

[1]Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya* (Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press, 1993), 253.

[2]Referensi: Https://Tafsirweb.Com/3988-Surat-Ar-Rad-Ayat-28.Html/; diakses pada 19 Desember 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

Hati menjadi tentram.

QS Al-Ra'd ayat 28 di atas berbicara tentang pengaruh zikir yang dapat menentramkan dan menenangkan hati. Tentang makna *dhikrullāh* pada ayat ini, para ulama memberikan pendapat yang beragam. Sebagian dari mereka memahami *dhikrullāh* khusus sebagai Alquran (karena memang salah satu nama lain dari Alquran adalah *al-Dhikr* sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Anbiya' ayat 50), dan ini berkonteks sebagai jawaban atas keraguan kalangan *mushrikīn* (orang-orang musyrik) serta permintaan mereka untuk menghadirkan bukti atas kebenaran Rasulullah SAW. Beberapa ulama lain mengartikan zikir dalam makna yang umum, boleh berupa pembacaan ayat-ayat Alquran atau bacaan-bacaan selainnya.[3]

Secara tekstual, pemahaman yang dapat dipetik dari QS. Al-Ra'd ayat 28 ini adalah bahwa dengan *dhikrullāh* hati akan menjadi tenang. Apa yang dimaksud dengan *dhikrullāh* (mengingat Allah SWT) dalam ayat tersebut adalah mengingat janji-janji Allah. Ulama ada juga yang memaknai *dhirullāh* ini sebagai Alquran yang diturunkan untuk menjadi pengingat bagi orang yang beriman. Oleh sebab itu, yang dimaksud dengan tentram atau tenangnya hati karena mengingat Allah adalah menyelami untaian makna Alquran, karena ia adalah sumber kebenaran. Ilmu dan

[3]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2006), 271-272

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keyakinan sudah tertanam dalam Alquran dan dua hal inilah yang menjadi penentu terwujudnya ketentraman hati.

Penggunaan kata *taṭma'inna* yang berkonotasi sebagai bentuk kata kerja "masa kini/sedang terjadi" menurut Shihab bukan bertujuan untuk menggambarkan ketentraman hati yang terjadi pada masa atau waktu terentu, melainkan maksudnya adalah kemantapan dan kesinambungan dari ketentraman hati itu sendiri. Lebih lanjut Shihab menjelaskan bahwa ayat ini—menurutnya—memberikan pemahaman bagaimana ketentraman hati diperoleh dengan menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya dan mencakup begitu luas pada segala sesuatu.[4]

Selain Shihab, tokoh mufasir lain yang menafsirkan QS. Al-Ra'd ayat 28 ini adalah Hamka. Hamka mengartikan zikir dalam ayat ini dengan arti mengingat dan antonim dari kata lupa (*ghaflah*). Dalam perspektif Hamka, zikir bukan hanya mengingat Allah dalam hati, tetapi juga harus dipadukan dengan mengikrarkan ingatan tersebut bersama ucapan lisan yang penuh kesadaran, begitu pula sebaliknya.

Menurut Hamka, yang menyebabkan seseorang senantiasa mengingat Allah dengan zikir adalah keimanan. Dengan keimanan ini hati lalu menjadi pusat dan tujuan ingatan. Ingatan tentang eksistensi Allah itulah yang menimbulkan ketentraman hati. Segala macam pikiran kusut, rasa cemas dan takut, gelisah dan duka cita lainnya akan sirna dengan sendirinya. Yang menjadi inti dan pokok dari

[4]Ibid., 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kesehatan jasmani dan rohani adalah ketentraman hati. Sebaliknya, perasaan duka cita seperti keragu-raguan dan kegelisahan adalah sumber segala penyakit.[5]

Selanjutnya, Hamka meneruskan penjelasannya bahwa Alquran memetakan tingkat pengamalan nafsu menjadi tiga bagian. *Pertama*, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*. Jenis pertama ini adalah nafsu yang mendorong dan menggiring untuk melakukan perbuatan buruk. Nafsu ini adalah kendaraan yang ditunggangi setan untuk menjerumuskan manusia. *Kedua*, *al-nafs al-lawwāmah*. Nafsu ini muncul sebagai bentuk penyesalan dan tekanan batin karena sudah tergoda dengan nafsu yang pertama, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*. *Ketiga* adalah *al-nafs al-muṭma'innah*. Nafsu yang terakhir ini tumbuh ketika seseorang mampu mengambil pelajaran (*'ibrah*) dari kegagalan-kegagalan yang telah dialami, yaitu nafsu yang memekarkan ketentraman usai menempuh tapak demi setapak pengalaman hidup. Dalam konteks inilah pentingnya iman dan zikir sehingga terwujud perpaduan sanubari yang suci lagi bersih untuk kemudian menjemput ridha Allah dengan ketentaraman hati itu sendiri.[6]

Dengan zikir (mengingat) Allah maka hati pun menjadi tenang dan tentram. Sebagai sebuah metode meraih ketenangan hati, tentu saja zikir harus dilakukan melalui tatacara dan prosedur-prosedur tententu. Salah satunya adalah zikir *jahr*, yaitu zikir yang dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat *ṭayyibah* secara bersuara, terkhusus lagi kalimat *ṭayyibah* dalam bentuk syahadat *lā ilāha illallāh*.[7] Berzikir kepada Allah harus dilakukan terus menerus dan sebisa mungkin tidak

[5]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. XIII-XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), 106.
[6]Ibid.
[7]Ibid., 127.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terputus. Sebab, kontinuitas dalam berzikir amat berpengaruh terhadap cepat atau lambatnya pemulihan mental hati yang sedang terkena masalah.[8]

Zikir tidak memiliki batasan waktu-waktu tertentu atau waktu khusus. Bahkan menurut Hamka, zikir (mengingat Allah) diperintahkan dilakukan baik dalam keadaan berbaring, duduk ataupun berdiri; ketika berada di lautan, udara, ataupun laut; ketika di rumah ataupun sedang dalam perjalanan; dalam keadaan kaya ataupun miskin; dalam keadaan sehat ataupun sakit; bersembunyi ataupun terang-terangan.

Zikir dengan bacaan-bacaan seperti *taḥmīd*, *takbīr*, *tahlīl*, *istighfār* dan *tasbīḥ* merupakan obat penawar bermacam-macam penyakit hati. Dengan zikir ini, hati seseorang menjadi sehat dan tentram sehingga tak mengalami gejolak dengan kehidupan di sekelilingnya. Seorang muslim yang terbiasa berzikir kepada Allah, maka ia akan merasa memiliki kedekatan dengan Allah dan yakin bahwa dirinya berada dalam penjagaan dan perlindungan-Nya. Itulah yang kemudian menanamkan dalam hatinya rasa percaya diri, tenang, teguh dan bahagia.

Sementara itu, dalam Tafsir Ibnu Kathīr dijelaskan bahwa maksud dari QS. Al-Ra'd ayat 28 ini adalah hati akan menjadi tenang ketika langkah dibawa menuju sisi Allah; mengingat keagungan-Nya. Dengan begitu, ketenangan hati itu akan bersemi ketika merasa puas bahwa Allah adalah satu-satunya pelindung dan penolong.[9]

---

[8]Ibid.
[9]Ibnu Kathīr al-Dimashqī, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 6 (Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo, 2002), 110. **92**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zikir merangkul hati yang tengah dirundung pilu untuk segera tersenyum kembali. Zikir membawa pelakunya (*al-Dhākir*) menuju dzat yang memang selayaknya selalu diingat, dan selain-Nya memang tidak layak untuk diingat.[10] Orang yang menempatkan zikir sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupannya dan mengamalkan zikir dengan bersungguh-sungguh, maka tidak akan merasa khawatir sedikitpun dalam menjalani kehidupan; tidak ada rasa dendam, dengki dan prasangka buruk kepada orang lain, dan hati pun tentram dan tenang.[11]

Kata *iṭma'anna* dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 tersebut merupakan keterangan atau penjelasan lanjutan dari kata sebelumnya yaitu iman. Beriman tidak saja sekedar pengetahuan tentang iman. Hanya bermodal pengetahuan semata tidak cukup mengantarkan seseorang menuju bagian terdalam dari keimanan. Ketentraman hati akan sulit didapatkan dan bahkan justru boleh jadi memunculkan rasa cemas dan gelisah. Karena itu, pengetahuan tentang iman harus dijalin-kilandankan dengan zikir; sadar dan merenungi kebesaran Allah. Ketika pengetahuan tentang iman dan zikir menyatu dalam diri seseorang, maka hatinya akan diselimuti ketenangan dan ketentraman.[12]

Menurut 'Abd al-Raḥmān, nyatalah bahwa hati dapat menjadi tenang dan tentram hanya dengan berzikir. Sehingga wajar saja jika hati tidak bisa menemukan ketenangan pada apapun yang disandarkan bukan kepada Allah SWT. Tidak ada

---

[10]Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, terj. Kathur Suhardi, *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyāka Na'budu wa iyyāka Nasta'īn"* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1999), 303.
[11]Al-Turmudhī, *Sunan Al-Turmudhī*, Vol. XI (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th.), 230.
[12]M. Qurasih Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, 272

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

satupun yang lebih manis bagi hati selain rasa cinta (*maḥabbah*), pengetahuan (ilmu) dan kedekatan kepada Allah. Kadar zikir seseorang berimbang dan sesuai dengan kadar kecintaan dan pengetahun yang dimiliki kepada Allah.

Al-Maraghi mengartikan zikir dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 ini dengan mengingat; yaitu mereka-mereka yang melangkah menuju Allah, merenungi bukti dan dalil-dalil yang jelas tentang kebesaran Allah, dan membuktikannya dengan ketekunan ibadah. Dengan begitu, mata hati akan terbuka selebar-lebarnya dan hati pun menjadi lapang. Seseorang yang senantiasa berzikir, maka Allah akan melimpahkan cahaya keimanan ke dalam hati mereka, sehingga mampu melenyapkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang rutin berzikir bisa dipastikan ia akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik ketika masih hidup di dunia atau nanti di hari akhir.[13]

Dalam kitab *Tafsīr fī Ẓilāl al-Qur'ān* dijelaskan bahwa hati menemukan ketentraman karena zikir menciptakan hubungan dan ikatan dengan Allah. Tenang karena merasa berada di sisi-Nya dan merasa aman karena berada dalam perlindungan-Nya. Zikir menjadikan seseorang begitu bijak menghadapi berbagai tekanan hidup dan yakin bahwa segala sesuatu pastilah memiliki hikmah tersendiri yang telah Allah persiapkan. Semua persoalan, mulai dari rezeki, ujian dan rintangan seluruhnya dikembalikan kepada Allah dengan penuh kesabaran.

[13]Ahmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsir al-Marāghī*, Terj. Bahrun Abu Bakar, Vol. I (Semarang: Toha Putra, 1992), 172.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Kedamaian yang dirasakan setiap orang mukmin melalui zikir merupakan hakikat begitu dalam yang hanya akan didapat oleh mereka yang hatinya tercerahkan dengan iman. Mereka merasakan hakikat itu, tetapi tak mampu untuk mengungkapkan kepada orang lain yang tidak merasakannya melalui kata-kata. Zikir meresap dalam hati lalu melahirkan ekspresi-ekspresi positif seperti kegembiraan, kesenangan, ketenangan, ketentraman dan kedamaian hati. Zikir adalah suatu bentuk hubungan dengan Allah yang menjadi dambaan semua orang.

Tidak ada orang yang lebih celaka di bandingkan dengan orang yang terhalang untuk mendapatkan ketentraman hati dalam menjalin hubungan dengan Allah. Begitu juga tidak ada yang lebih celaka daripada orang yang hubungannya dengan kehidupan alam sekitarnya terputus, karena tali kuat yang menghubungkannya dengan alam di muka bumi ini terlepas sampulnya. Tidak ada yang lebih sengsara daripada orang yang hidup tetapi tidak mengetahui siapa dia dan kemana dia akan pergi dan tidak mengerti apa arti sebuah kehidupan.

Tidak ada yang lebih sengsara ketika seseorang berjalan di muka bumi dengan perasaan takut dan gelisah karena tidak lagi memiliki hubungan dengan alam semesta ini. Dan tidak ada yang lebih sengsara dalam kehidupan ini daripada orang yang membelah diri dan menempuh jalan sendirian di belantara kehidupan yang harus berkerja dan berusaha sendirian. Tidak memiliki penolong dan petunjuk jalan yang mampu membantunya.

Di sana ada suasana-suasana kehidupan seseorang manusia yang mau tidak mau harus menyandarkannya kepada Allah sehingga dapat merasa tentram dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlindungan-Nya. Bagaimanapun juga kekuatan, keperkasaan dan lainnya dalam kehidupan ini pada saatnya dapat memusnahkan segalanya. Maka tidak ada orang yang hatinya tegar kecuali hatinya tentram dengan mengingat Allah. Ketahuilah bahwa "hanya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tentram". Orang-orang yang berserah diri dan kembali kepada Allah dengan jalan berzikir, kelak akan diberikan tempat kembali yang layak oleh Allah di sisi-Nya. Sebagaimana mereka bertaubat dan kembali dengan niat tulus dan sebagaimana mereka telah mengerjakan amal perbuatan yang baik pula bagi kehidupannya.[14]

B. *Munāsabah* QS. Al-Ra'd Ayat 28 dengan Ayat 27 dan Ayat 29

1. Tafsir Surah Al-Ra'd Ayat 27

وَيَقُولُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ لَوْلَآ أُنزِلَ عَلَيْهِ ءَايَةٌ مِّن رَّبِّهِۦ قُلْ إِنَّ ٱللَّهَ يُضِلُّ مَن يَشَآءُ وَيَهْدِىٓ إِلَيْهِ مَنْ أَنَابَ ﴿٢٧﴾

Artinya :Dan orang-orang kafir berkata "mengapa tidak diturunkan kepadanya (muhammad) tanda mukzijat dari tuhan nya,?" katakanlah (muhammad) sesunguhnya Allah Menyesatkan siapa yang ia kehendaki dan memberi pentunjuk orang yang bertaubat kepdanya"

Maka Allah menujukan orang-orang yang bertaubat kepadanya dan bertaubat kepada Allah, itulah yang menjadikan mereka berkelayakan untuk mendapatkan petunjuk. Mafhumnya ialah bahwa orang-orang yang tidak bertaubat kepadanya maka merekalah orang-orang yang tidak bertaubat kepadanya maka merekalah orang orang yang tidak bertaubat kepadanya. Maka merekalah orang

[14]Sayyid Qutub, *Tafsīr fī Ẓilāl al-Qur'ān*, Vol. VII (Jakarta: Gema Insani, 2008), 50.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang berkelayakanterhadap kesetian. Allah pun membiarkan mereka sesat. Maka, faktor yang terpenting ialah kesiapan hati untuk menerima petunjuk, usahanya untuk mendapatkanya, dan pencarianya terhadap petunujuk itu, sedangkan hati yang tidak bergerak untuk itu maka jauhlah ia daripadanya.[15]

Kemudian digambarnya sebuah lukisan yang ndah bagi hati yang beriman dalam suasana ketenangan ketentraman kecerian dan kedamian. Tentram karena merasa berhubungan dengan Allah tenang karena merasa berada disinya, dan merasa aman karena merasa disampingnya dan berada pada perlindunganya. Ia tenang dari goncangan, ia tenang karena tidak kebingungan dijalan kehidupan. Ia merasa tenang dan tentram karena ia mengetahui hikamh penciptanya. Mengerti dari mana ia bermula dan kemana ia akan kembali, ia merasa tenang dan tentram karena merasa di bawah lindunga-Nya, dari semua musuh, dari semua bahaya, dan dari semua kejahatan, dan kecuali apa yang dikehendaki dan menyikapi dengan hati yang sabar dari semua cobaan.

Hubungan ayat 27 dengan ayat 28 adalah jika di ayat 27 disebutkan bahwa allah memberkan hidayah kepada orang yang dikehendaki dan memberikan pentunjuk pada orang orang yang mau bertaubat. Karena pentunujuk pentunjuk yang diberikan Allah lah manusia harusnya mengingat selalu Allah SWT selain Allah telah memberikan kehendak untuk semua umatnya maka mengingat Allah adalah sebuah kehangatan dan kedamian serta ketenangan tersendiri. Karena semua kembali kepada Allah SWT.

[15]Ibid., 52.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Tafsir Surah Al-Ra'd Ayat 29

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَـَٔابٍ ﴿٢٩﴾

Artinya :Orang orang yang beriman dan berkebajikan mereka mendapatkan kebahagian dan tempat kembali yang baik.

Dari ayat-ayat sebelumnya 27 dan 28 dijelaskan bahwa allah memberikan kehendak kepada semua umatnya dan akan memberikan pentunjuk kepada hamba yang mau bertaubat, dan mengingat Allah lah seorang hamba merasa tennag dan tentram. Tidak mersa takut maka dengan prilaku prilaku baik karena setiap langkah hanya mengingat allah maka akan adanya iman dalam hati yang memberika kebajikan dan kebahagian serta tempat baik untuk kembali, karena sesunguhnya manusia ini lah yang membutuhkan Allah bukan Allah yang membutuhkan manusia.

Lafal *ṭūbā* dalam ayat di atas adalah bermakna kebahagian dengan mengikuti wazan *kubrā* yang memberikan pengertian membesarkan dan mengangungkan. Maksudnya adalah kebahagian yang teramat agung dan besar. Tidak ada tempat yang lebih baik bagi manusia kecuali dengan kembali pada sisi Allah.

Sementara orang-orang yang hanya menuntut mukjizat inderawi (kejadian ganjil atau keajaiban) itu tidak akan pernah merasakan ketentraman hati karena iman mereka selalu tergoyah demi menuntut kejadian-kejadian yang di luar nalar

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari mukjizat itu sendiri. Nabi Muhammad SAW sebenarnya bukan orang pertama yang harus menghadapi kelakuan umat sepeti itu. Apa yang mereka minta dan mereka tuntut tidak lagi aneh bagi Nabi Muhammad SAW karena rasul-rasul sebelumnya pun merasakan hal yang sama. Oleh karena itu, Nabi Muhammad SAW diperintahkan untuk meneruskan langkah dakwahnya dan juga perintah untuk terus bertakwa kepada Allah.[16]

[16]Ibid., 53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

ZIKIR DAN IMPLEMENTASINYA SEBAGAI PENENANG HATI

A. Memaknai Hidup secara Positif

Meminjam pembahasan yang dikemukakan oleh al-Ghazali mengenai aplikasi dan *movement* terkait pergeseran pembacaan ritualistik terhadap Alquran ke ruang lingkup interpretasi-aksi nampaknya dapat mengimplementasikan makna surat al-Ra'd ayat 28 mengenai ketentraman jiwa dalam kehidupan. Sebab, pola pembacaan interpretasi aksi inilah yang dapat menghasilkan kesadaran manusia untuk menggapai kebahagiaan dengan merenungi makna Alquran dan memahami hakikatnya hingga dapat memberikan pengaruh positif dalam hidup.[1] Pada prinsipnya, hidup merupakan serangkain proses demi proses menyesuaikan diri dengan seluruh elemen, lini dan aspek kehidupan. Seseorang yang tidak sanggup beradabtasi pada lingkungan di sekitarnya, akan sangat rentan mengalami kegagalan dalam menitih dan menjalani kehidupan yang baik. Sebab, manusia adalah makhluk sosial. Sedari awal mereka diciptakan untuk selalu berinteraksi, bermasyarakat, hidup bersama dan saling membutuhkan satu sama lain.

Sudah barang tentu kebutuhan hidup setiap manusia berbeda-beda. Tetapi, kebutuhan hidup yang paling dasar setidaknya ada dua. *Pertama*, kebutuhan yang berhubungan dengan kelangsungan hidup dan pelestarian jenis (*spesies*). *Kedua*,

[1]Fejrian Yazdajird Iwanebel, "Paradigma Dan Aktualisasi Interpretasi Dalam Pemikiran Muhammad al-Ghazali", *Hunafa: Jurnal Studia Islamika 11* No. 1, (Juni, 2014), 9.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebutuhan psikis berupa ketenangan jiwa dan kehidupan yang bahagia. Dua kebutuhan mendasar ini yang kemudian memotivasi dan mendorong manusia dalam setiap aktifitasnya sebagai upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup mereka.[2]

Ketika manusia dihadapkan pada dua motivasi yang kekuatannya seimbang tetapi berbeda tujuan, maka motivasi yang pertama akan menggiringnya pada tujuan tertentu. Sementara itu, motivasi yang lain akan menariknya menuju tujuan yang bertolakbelakang dan kontraks dengan tujuan pertama. Dalam kondisi seperti ini, perasaan bingung akan muncul dalam diri lantaran tak mampu merealisasikan kebutuhan dari dua motivasi tersebut dalam waktu yang sama.

Siapapun yang terjebak dalam dualisme situasi semacam itu rentan kebingungan untuk memilih salah satu di antara dua tujuan berbeda. Kondisi inilah yang biasa disebut dengan konflik kejiwaan. Dalam keadaan yang demikian, seseorang akan mengalami stres, depresi dan gangguan-gangguan mental sejenis. Jika dibiarkan begitu saja, masalah seperti ini bisa menjadi gangguan mental serius dan berakibat pada hal-hal yang tidak diinginkan.

Di situlah zikir memainkan perannya. Ia memandu seseorang untuk bisa memahami hidupnya secara positif. Sehingga setiap gejolak yang muncul dari pertarungan antara pikiran, emosi dan pengaruh-pengaruh lain di sekitarnya dapat diredam. Memaknai hidup secara positif ini setidaknya tercermin dari beberapa hal

[2]Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Bima Jasa, 1995), 31.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang antara lain adalah kepercayaan diri, kontrol hati dan aktualisasi diri. Penjelasan yang lebih mendalam akan dipaparkan di bawah ini.

1. Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan perangkat yang amat penting bagi seseorang untuk bisa membaca dan memahami berbagai potensi yang dimilikinya. Dengan kepercayaan diri yang memadai, manusia mampu menciptakan gambaran (*self image*) dan sikap dirinya secara positif dan baik. Dengan begitu, ia dapat mengekspresikan secara optimal semua kemampuan yang ada untuk berproses mencapai kematangan kepribadian. Memiliki perasaan benar dan sikap yang bertanggungjawab atas perbuatan-perbuatannya, dan ini yang kemudian dikenal dengan prinsip kesehatan mental.[3]

Dari perspektif ilmu kesehatan jiwa, Hawari menjelaskan bahwa zikir dan doa adalah termasuk terapi psikiatrik. Terapi ini setingkat lebih tinggi jika dibandingkan dengan psikoterapi atau psikologik biasa. Zikir dan doa menyimpan unsur-unsur kerohanian, religiusitas, ke-ilahian yang dapat membangunkan dan menyuburkan kembali harapan (*hope*), *faith* (keimanan) dan percaya diri (*self confidence*) dalam diri seseorang yang jiwanya sedang bergejolak. Sekalipun mungkin di saat-saat tertentu, rasa percaya diri mengalami penipisan, tetapi dalam waktu yang tidak lama zikir akan kembali membangkitkannya. Zikir telah terbukti

[3]Syamsul Arifin, *Psikologi Agama* (Jakarta: UIN Jakarta Press, 2007), 164.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memiliki efek yang kuat sebagai penyembuh sekaligus penggugah rasa percaya diri.[4]

Ada empat kemungkinan mekanisme menurut Jantos dan Kiat yang didapat dari zikir dan doa serta pengaruhnya pada kesejahteraan maupun kesehatan manusia. Satu dari empat mekanisme itu adalah zikir sebagai ekspresi emosi positif. Kekuatan dari rasa percaya diri amat bergantung pada sejauh mana seseorang mampu mengekpresikan emosinya se-positif mungkin. Atau dengan bahasa lain, dengan ekpresi positif ini, manusia melihat kekurangan dan kelebihan yang ia miliki secara imbang atau proporsional. Keterbatasan dan kekurangan yang dimiliki, tidak sampai mengurangi rasa kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga semua ini tidak akan mengganggu ketenangan hatinya.[5]

QS Al-Ra'd ayat 28 berbicara tentang pengaruh zikir yang dapat menentramkan dan menenangkan hati. Tentang makna *dhikrullāh* pada ayat ini, para ulama memberikan pendapat yang beragam. Sebagian dari mereka memahami *dhikrullāh* khusus sebagai Alquran (karena memang salah satu nama lain dari Alquran adalah *al-Dhikr* sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Anbiya' ayat 50), dan ini berkonteks sebagai jawaban atas keraguan kalangan *mushrikīn* (orang-orang musyrik) serta permintaan mereka untuk menghadirkan bukti atas kebenaran

[4]Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), 200-201; Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis* (Jakarta: Dana Bhakti Primayasa, 1997), 20.
[5]Marek Jantos dan Hosen Kiat, "Prayer as Medicine: How Much Have We Learned?," *Medical Journal of Australia*, Vol. 186, No. 10 (May, 2007), 51-53.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Rasulullah SAW. Beberapa ulama lain mengartikan zikir dalam makna yang umum, boleh berupa pembacaan ayat-ayat Alquran atau bacaan-bacaan selainnya.[6]

Al-Ghazālī menjelaskan bahwa firman-firman Allah seringkali dipungkas dengan *asmā' al-ḥusnā* yang memberikan pemahaman bahwa betapapun dan seperti apapun tindakan yang dilakukan manusia tak kan pernah luput dari pengetahuan-Nya. Artinya, manusia tidak akan kehilangan rasa percaya dirinya jika ada beberapa kendala atau hambatan yang harus ia lalui. Sebab, mereka yakin bahwa melalui pengawasan dan pengetahuan Allah, tentu Dialah yang lebih tahu mana yang terbaik untuk mereka.[7]

Menurut Mujib, zikir memiliki dua manfaat urgen bagi keberlangsungan hidup manusia yang salah satunya adalah zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, termasuk ketika kehilangan rasa percaya diri. Aktifitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat dalam hatinya bahwa Allah tidak mungkin meninggalkan hamba-hamba-Nya. Tatkala hati bersemarak dengan zikir, pelan tapi pasti, rasa percaya diri seseorang akan bangkit kembali.[8]

2. Pengontrol Hati

Suasana hati bisa saja berubah lantaran pengaruh guru, teman, tetangga, pembimbing dan sebagainya. Begitu juga dengan nilai-nilai yang diyakini suatu kelompok masyarakat dan para pendahulunya pun turut mewarnai pribadi

[6]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2006), 271-272
[7]Al-Ghazālī, *al-Jānib al-Athif min al-Islām*, terj. Cecep Bihar Anwar (Jakarta: Lentera Basrithama, 1990), 123.
[8]Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 237.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

seseorang. Bahkan terkadang, karena terlalu patuh pada nilai-nilai tradisi dan budaya, banyak hal yang sebenarnya bertentangan dengan hati dan agama tetap dilakukan.[9]

Akumulasi atau kumpulan dari pengaruh-pengaruh yang bisa berakibat pada munculnya tekanan dan ketegangan dalam pikiran adalah sumber stres.[10] Stres berat dapat menyebabkan tindakan yang tidak efektif dan tidak efisien serta gagal dalam memperoleh sumber-sumber daya adaptif.[11] Stres dapat dialami oleh siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Ia tak kenal waktu dan tempat. Selama masih hidup, manusia akan terus berhadapan dengan problem, tuntutan, lingkungan dan lain sebagainya. Dalam beberapa keadaan, semua hal tersebut bisa menjadi stressor.[12]

Dalam penafsiran Alquran ketentraman hati dibiaskan dengan penggunaan kata *taṭma'inna* yang berkonotasi sebagai bentuk kata kerja "masa kini/sedang terjadi" menurut Shihab bukan bertujuan untuk menggambarkan ketentraman hati yang terjadi pada masa atau waktu terentu, melainkan maksudnya adalah kemantapan dan kesinambungan dari ketentraman hati itu sendiri. Lebih lanjut Shihab menjelaskan bahwa ayat ini—menurutnya—memberikan pemahaman

---

[9]Jika seseorang melakukan sesuatu bukan karena Allah, lalu bagaimana bisa hatinya merasakan ketenangan. Dalam kondisi demikian, jiwa dan hati akan senantiasa berada dalam genggaman resah dan bisa berakibat pada gangguan kejiwaan.

[10]Stres adalah sebuah ketegangan, tekanan atau gangguan yang tak menyenangkan hati dan biasanya berasal dari luar diri seseorang. Lebih lajut lihat Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf* (Semarang: Walisongo Press, 2011), 28.

[11]Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Jakarta: Rafika Aditama, 2007), 52.

[12]Wening Wihartati, *Modul Psikologi Abnormal* (Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo, 2011), 58.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bagaimana ketentraman hati diperoleh dengan menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan amarah-Nya dan mencakup begitu luas pada segala sesuatu.[13]

Ketidaktenangan hati seseorang pada dasarnya disebabkan oleh kelemahan karakter, ditandai dengan perasaan berlebihan yang dipicu oleh emosi atau pengalaman buruk. Misalnya adalah perasaan sedih dan rasa takut yang tidak masuk akal serta hidup yang dirasa tak memiliki arti dan hampa. Hal-hal yang melatarbelakanginya amat kompleks. Boleh jadi karena ada beberapa faktor dan penyebab. Keadaan psikologis dan sosial adalah dua hal yang paling sering menyeret seseorang pada tekanan mental. Pada akhirnya, gangguan-gangguan mental tersebut dapat merusak dan mengacaukan ketenangan hati.[14]

Melaksanakan zikir sama halnya seperti melakukan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*). Terapi rileksasi merupakan jenis terapi yang titik tekannya adalah mengantarkan manusia pada bagaimana caranya bersantai dan beristirahat dengan mengurangi tekanan dan ketegangan psikologis.[15] Menurut Hamka, yang menyebabkan seseorang senantiasa mengingat Allah dengan zikir adalah keimanan. Dengan keimanan ini hati lalu menjadi pusat dan tujuan ingatan. Ingatan tentang eksistensi Allah itulah yang menimbulkan ketentraman hati. Segala macam pikiran kusut, rasa cemas dan takut, gelisah dan duka cita lainnya akan sirna dengan sendirinya. Yang menjadi inti dan pokok dari kesehatan jasmani

[13]Ibid., 198.
[14]Kartini Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan* (Jakarta: Rajawali, 1986), 47.
[15]Mengenai dampak terapi rileksasi dengan berzikir ini, dalam khazanah kajian psikologi telah banyak dilakukan berbagai penelitian empiris. Lihat Hana Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Jakarta: Yayasan Insan Kamil, 1997), 161; Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi*, 238.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan rohani adalah ketentraman hati. Sebaliknya, perasaan duka cita seperti keragu-raguan dan kegelisahan adalah sumber segala penyakit.[16] Konsep ini hampir sama dengan *transcendental meditation*, sebuah teknik rileksasi fisik dan mental dalam menghilangkan stres dan membangkitkan realisasi diri.[17]

Anshori memaparkan bahwa zikir memiliki manfaat untuk mengontrol hati dan perilaku. Pengaruh dari zikir yang timbul secara konstan mampu memberikan kontrol terhadap perilaku dalam kehidupan sehari-hari.[18] Selain itu, zikir dapat menjadi sarana pengendalian hati dari naluri cinta dan tamak harta. Mereka yang rutin melakukan zikir tak kan menjadi orang yang lalai hanya karena bersaing memperbanyak kekayaan dan harta. Serakah dan sifat kikir tidak akan berhasil menggoda mereka yang istiqamah berzikir. Mereka menjemput rezeki dengan cara yang halal dan mempergunakannya sesuai haknya. Dengan begitu, ketika ada banyak kebaikan sedang menunggu, mereka pun tak menahan diri untuk mendermakan sebagian yang mereka miliki.[19]

Zikir merupakan suatu keharusan bagi manusia agar selalu teringat untuk mengontrol hatinya. Dengan berzikir, hati akan terkendali dan disibukkan dengan mengingat Allah. Hingga dengan demikian, hati merasa bahwa ia selalu terpantau

---

[16]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. XIII-XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), 106.

[17]Untuk pertama kalinya, teknik terapi ini berawal dari tradisi Vedic di India. Secara turun temurun, master Vedic mewariskan teknik ini. Sekitar tahun 1959, Maharishi Mahesh sebagai perwakilan tradisi Vedic mengenalkan meditasi transendental pada penjuru dunia melalui rekonstruksi pengalaman dan pengetahuan dari tingkat kesadaran yang lebih tinggi untuk kehidupan manusia. Selebihnya lihat "What is the Transcendental Meditation (TM)?," http://www.tm.org./meditation-techniques; diakses tanggal 03 Maret 2020.

[18]Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 33.

[19]Al-Ghazālī, *Berjumpa Allah Lewat Doa*, terj. Zaid Husein al-Hamid (Surabaya: Media Idamana, 1993), 201.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketika melakukan perbuatan apapun. Zikir adalah salah satu bentuk komunikasi batin antara seorang hamba dengan sang Pencipta. Hubungan yang intens antara hamba dan Tuhannya akan melahirkan suatu komunikasi batin yang menyebabkan seorang hamba menjadi dekat dengan-Nya.[20]

Zikir mampu membuka hijab dalam hati manusia yang tersangkut oleh materi. Zikir menjadikan hati pandai bersyukur atas nikmat-nikmat, karunia dan rahmat yang telah diberikan. Sifat-sifat buruk dan kebinatangan, akan tersingkirkan oleh lantunan-lantunan zikir. Yang paling utama adalah bahwa dengan zikir, manusia mampu mengendalikan hatinya sebagaimana mestinya. Dalam kondisi dan situasi seburuk apapun, hati akan terus mencoba untuk tetap tenang.[21]

Walhasil, zikir memiliki peran yang sangat penting bagi seseorang untuk mengontrol hatinya dari pengaruh-pengaruh atau tekanan-tekanan yang diterima baik dari luar ataupun dalam. Dengan mengontrol hari sedini mungkin serta terus menerus melalui zikir, hati tidak akan terjerumus ke dalam hal-hal yang bisa merusak ketenangan hati.

3. Aktualisasi Diri

Ketika manusia tidak sanggup memenuhi dan menunaikan kebutuhan hidupnya, besar kemungkinan ia akan alami ketidaksehatan mental atau gangguan

[20]Khoirul Amru Harahap, *Dahsyatnya Do'a dan Dzikir* (Jakarta: Qultum Media, 2008), 135.
[21]Muhammad Basri, *Penuntun Dzikir & Doa* (Surakarta: Indiva Media Kreasi, 2008), 27.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jiwa.[22] Terdapat lima jenis kebutuhan yang harus terpenuhi dalam kehidupan manusia. Dari yang paling dasar hingga tertinggi. *Pertama* adalah kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk keberlangsungan hidupnya seperti makan, minum dan istirahat. Manuisa tidak akan memikirkan kebutuhan lain sebelum kebutuhan fisiologis tersebut dipenuhi terlebih dahulu.

Kedua adalah kebutuhan *safety* (rasa aman). Setelah kebutuhan fisologis (paling dasar) terpenuhi, berikutnya manusia butuh keamanan. Setiap orang butuh bebas dari bayang-bayang ketakutan dan rasa cemas. Contoh kongkrit kebutuhan ini adalah tempat tinggal dan pekerjaan tetap. *Ketiga*, kebutuhan *mercy* atau rasa kasih sayang. Rasa memiliki dan dimiliki adalah keinginan dan kebutuhan setiap manusia di muka bumi. Kebutuhan ini akan terealisasi jika ada sikap saling mengasihi, kunjung-mengunjungi dan keintiman dalam berhidup-sosial antar sesama masyarakat. *Keempat* yaitu kebutuhan untuk menjaga harga diri. Pada tahap ini, manusia ingin keberadaannya dihargai, baik dalam anggota komunitas, masyarakat atau sebagai warga negara.

Kelima, kebutuhan untuk aktualisasi diri. Kebutuhan terakhir ini adalah kebutuhan yang terletak pada level tertinggi. Pada tingkat ini, manusia berkeinginan untuk bertindak dan berbuat sesuai apa kata hati mereka. Mereka tidak lagi mencari penghargaan dari orang lain. Sesuatu yang ingin mereka raih

[22]Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori, *Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 92-92.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

adalah keindahan, keadilan, kebebasan dan kemakmuran dalam setiap apa yang telah mereka lakukan.[23]

Dari lima kebutuhan yang digagas oleh Maslow, dapat dikategorikan sebagai kebutuhan alami manusia yang berkaitan dengan nafsu. Hamka meneruskan penjelasannya bahwa Alquran memetakan tingkat pengamalan nafsu menjadi tiga bagian. *Pertama*, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*. Jenis pertama ini adalah nafsu yang mendorong dan menggiring untuk melakukan perbuatan buruk. Nafsu ini adalah kendaraan yang ditunggangi setan untuk menjerumuskan manusia. *Kedua*, *al-nafs al-lawwāmah*. Nafsu ini muncul sebagai bentuk penyesalan dan tekanan batin karena sudah tergoda dengan nafsu yang pertama, *al-nafs al-ammārah bi al-sū'*. *Ketiga* adalah *al-nafs al-muṭma'innah*. Nafsu yang terakhir ini tumbuh ketika seseorang mampu mengambil pelajaran (*'ibrah*) dari kegagalan-kegagalan yang telah dialami, yaitu nafsu yang memekarkan ketentraman usai menempuh tapak demi setapak pengalaman hidup. Dalam konteks inilah pentingnya iman dan zikir sehingga terwujud perpaduan sanubari yang suci lagi bersih untuk kemudian menjemput ridha Allah dengan ketentaraman hati itu sendiri.[24]

Al-Maraghi mengartikan zikir dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 ini dengan mengingat; yaitu mereka-mereka yang melangkah menuju Allah, merenungi bukti dan dalil-dalil yang jelas tentang kebesaran Allah, dan membuktikannya dengan

[23]Ibid.
[24]Ibid.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ketekunan ibadah. Dengan begitu, mata hati akan terbuka selebar-lebarnya dan hati pun menjadi lapang. Seseorang yang senantiasa berzikir, maka Allah akan melimpahkan cahaya keimanan ke dalam hati mereka, sehingga mampu melenyapkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang rutin berzikir bisa dipastikan ia akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik ketika masih hidup di dunia atau nanti di hari akhir.[25]

Dari pengetahuan seseorang tentang berzikir dapat memberikan pengelaman spiritual bagi dirinya untuk mengaktualisasikan diri. Pengalaman spiritual ini bersifat khusus karena setiap orang merasakan hal yang berbeda. Zikir merupakan jembatan agar seseorang dapat menemukan jati dirinya sebagai manusia yang hidup di Bumi.

Dengan zikir dan tentu juga ikhtiar, semua kebutuhan manusia di atas dapat terpenuhi dengan tanpa merusak tatanan hati. Lebih-lebih dalam proses aktualisasi diri, manusia mampu menilai dengan baik dan positif antara realitas dan dirinya sendiri. Mereka mampu bersosialisasi dan menerima kehadiran orang lain yang tentu membawa kekurangan dan kelebihan, mampu menempatkan diri secara tepat dan bijak pada perubahan sosial, menjalani aktifitas sosial dengan nyaman. Dengan begitu, manusia mampu mengaktualisasikan diri mereka sesuai dengan keadaan yang mengitari kehidupan mereka. Jika ingin mendapatkan ketenangan

[25]Ahmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsir al-Marāghī*, Terj. Bahrun Abu Bakar, Vol. I (Semarang: Toha Putra, 1992), 172.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dalam proses dan penerapan aktualisasi diri ini hendaknya manusia memperbanyak berzikir.[26]

B. Semangat Menghadapi Aneka Persoalan

Meminjam istilah yang dikemukakan oleh Fethullah Gulen yang mengatakan bahwa seluruh ilmu dan cabang pengatahuan ada di dalam Alquran yang secara tidak langsung seluruh problematika dalam hidup manusia terdapat solusinya di dalam Alquran. Walaupun demikian, karena Alquran memiliki muatan yang ada pada tiap tingkatan realitas maka diharuskan membutuhkan tingkatan tertentu dalam memahaminya. Dengan demikian semakin manusia memliki kesadaran dan pengetahuan yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan manusia tersebut menemukan solusi atas semua persoalaan terlebih menemukan solusinya di dalam Alquran.[27]

Manusia di zaman modern dengan kecenderungan gaya hidup hedonis dan individualistik sangat identik dengan rivalitas, persaingan ketat, dan kompetisi yang telah menciptakan nuansa kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tuntutan. Akibatnya, tidak sedikit dari mereka yang mengalami penderitaan berupa tekanan

[26]Hamdan Rasyid, *Konsep Dzikir Menurut AL-Qur'an dan Urgensinya bagi Masyarakat Modern* (Jakarta: Insan Cemerlang, 2009), 172.
[27]Mutamakkin Billa, "Pemaknaan Teologis M. Fethullah Gulen Tentang Relasi Agama dan Sains", *Jurnal Teosofi 1* No.2, (Desember, 2011), 311.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

batin terlebih ketika apa yang diinginkan tidak terpenuhi lalu berimbas pada gangguan psikis.[28]

Sebagai pengaruh dari meningkatnya kebutuhan dan tuntutan manusia modern, dalam berkehidupannya, manusia selalu mengejar benda atau materi, mengejar waktu dan *prestice*. Hal-hal inilah yang membuat hidup seolah seperti mesin; tidak ada kata istirahat, ketentraman terganggu, hidup dipenuhi *tention* (ketegangan perasaan). Semua dilakukan hanya demi menggapai semua yang diinginkan. Pola dan gaya kehidupan yang demikian telah melahirkan tekanan hidup yang pada perkembangannya dapat saja menimbulkan rasa cemas, merasa tidak berdaya lalu putus asa.

Gejala -gejala tersebut ditenggarai karena kenyataan hidup yang dianggap begitu sulit dan tidak sesuai dengan apa yang diinginkan seperti problem-problem rumah tangga, pekerjaan dan masalah-masalah yang biasanya menyangkut kehormatan dan harga diri. Kenyataan tersebut menggambarkan bahwa kondisi manusia modern jauh dari ketenangan hati dan mental sehat. Fenomena ini membuat manusia modern lalu mencari pemuas dahaga spriritualistik di tengah-tengah kejamnya materialisme dan individualisme modern.[29]

Di tengah-tengah kehidupan dengan aneka problematikanya yang kian kompleks inilah peran zikir sangat diperlukan. Sehingga manusia menjadi lebih akrab

---

[28]Untuk mengetahui lebih lanjut terkait dampak buruk dari gaya dan pola hidup modernisme bisa dilihat dalam Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 21; Ahmad Najib Burhani, *Sufisme Kota* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2001), 177.
[29]Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2001), 4; Najib Burhani, *Sufisme Kota*, vii.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan Tuhan mereka sebagai ganti dari keakraban mereka dengan dunia dan segala yang diidam-idamkan di dalamnya. Tidak hanya itu saja, zikir memberikan dorongan dan semangat untuk menghadapi aneka problematika kehidupan yang sedang dihadapi. Zikir memberikan sentuhan keyakinan bahwa sejatinya setiap persoalan apapun pastilah ada jalan keluarnya.

Dalam Tafsir Ibnu Kathīr dijelaskan bahwa maksud dari QS. Al-Ra'd ayat 28 ini adalah hati akan menjadi tenang ketika langkah dibawa menuju sisi Allah; mengingat keagungan-Nya. Dengan begitu, ketenangan hati itu akan bersemi ketika merasa puas bahwa Allah adalah satu-satunya pelindung dan penolong.[30]

Memang, upaya membiasakan zikir awal mulanya sangatlah berat. Tetapi, lambat hari manusia akan merasakan kenikmatan dan manfaatnya. Al-Ghazālī memberikan perumpamaan seperti bayi; pastilah berat baginya ketika disapih untuk pertama kalinya dari air susu sang ibu. Bayi itu akan menangis sekeras-kerasnya, lalu mulai terbiasa dan akhirnya tak lagi meminum air susu sang ibu.[31]

1. Berpikir Dewasa

Hati akan sulit menemukan ketenangan jika manusia merasa kesulitan dalam berhubungan dengan orang-orang di sekitarnya, kesulitan dalam sikap dan persepsi terhadap dirinya sendiri dan kehidupan yang dijalani. Kesulitan ini disebabkan oleh perubahan perilaku yang tak masuk akal dan terjadi tanpa alasan

[30]Ibnu Kathīr al-Dimashqī, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 6 (Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo, 2002), 110. **92**

[31]Al-Ghazālī, *Mengobati Penyakit Hati, Membentuk Akhlak Mulia*, terj. Muhammad al-Baqir (Bandung: Karisma, 1999), 89.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang jelas. Terkadang perubahan perilaku tersebut berlangsung lama dan berlebihan sehingga menjadi pembatas serta kendala bagi setiap individu dalam hubungannya bersama orang lain.[32]

Di sini, agama hadir mengisi konsepsi manusia untuk mengatasi kepelikan dengan pertimbangan logis tentang arti kebermakaan hidup dan kebahagiaan (*farḥ*) melalui konsep zikir. Jika manusia tidak bisa mengatasi kenestapaan hidup oleh sebab beberapa peristiwa buruk yang dialami, bisa saja ia akan melompat pada bentuk-bentuk perilaku menyimpang. Hal itu yang kemudian sedikit banyak akan membuat ketenangan hatinya terganggu.

Dalam pandangan Al-Ghazālī, esensi manusia pada prinsipnya adalah mencari ketenangan hidup. Ketenangan hidup tersebut digunakan untuk menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan akhirat sehingga hatinya menjadi tentram. Untuk itulah, Al-Ghazālī menawarkan konsep zikir yang dibarengi dengan *muqārabah* (melihat kekurangan diri), *muhāsabah* (introspeksi diri) dan *mujāhadah* (bersungguh-sungguh) sebagai upaya mendisiplinkan diri dengan kehidupan.[33]

Keberadaan hati yang *muṭma'innah* dalam diri seseorang dapat diindikasikan dari sikap, perilaku dan gerak-gerik yang terlihat tenang, penuh pertimbangan dan tidak terburu-buru atau tergesa-gesa. Semakin sering manusia

[32]Djamaluddin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995), 91.
[33]Abdul Munir Mulkam, *Mencari Tuhan dan Tujuh Jalan Kebebasan (Sebuah Esai Pemikiran Imam Al-Ghazali)* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), 137.S

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berzikir, maka kualitas ketenangan hati mereka akan terbentuk. Mereka kemudian mampu mengendalikan pikiran, sikap dan tindakan lebih-lebih ketika menghadapi problem. Zikir membantu seseorang untuk mengevaluasi diri dari setiap keberhasilan dan juga kegagalan yang dialami. Semua itu mereka hadapi dengan pemikiran yang dewasa, tidak patah semangat dan terus berusaha semaksimal mungkin. Dengan pemikiran dewasa inilah, berbagai kekecewaan dalam hati dapat diminimalisir dengan baik.[34] Selain itu, kesadaran bahwa segala di dunia ini berada dalam kendali Allah juga akan membuat seseorang tetap dalam pemikirannya yang dewasa ketika menghadapi tekanan dan goncangan dalam kehidupannya, dan tentu proses ini hanya akan didapat melalui zikir.[35]

2. Kematangan Cita-cita Hidup

Zikir bukanlah sekedar ucapan lisan semata, melainkan harus dimaksudkan menstimulasi manusia untuk merenungi kekuasaan dan kebesaran Allah. Ketika manusia sadar bahwa hanya Allah satu-satunya pengatur dan penguasa semesta alam ini, maka dengan berzikir; mengingat kekuasaan-Nya, menyebut nama dan

[34]Dalam pengamatan ilmu medis, otak manusia secara otomatis akan mengeluarkan zat kimiawi ketika mereka melakukan zikir. Zat tersebut dikenal dengan nama *endhorpin*. Seperti halnya zat *morpin*, zat *endhorpin* juga berfungsi untuk menenangkan otak. Perbedaan dari kedua zat ini adalah zat *morpin* bersumber dari luar tubuh, sementara *endhorpin* bersumber dari dalam tubuh. Ketika saraf-saraf otak sedang berada dalam kondisi tenang, tentu ini akan berpengaruh terhadap ketenangan selama melakukan aktifitas berpikir (pikiran). Lebih lanjut lihat dalam Abu Ahmad Muhammad Naufal, *Berdoa dan Bershalawat ala Al-Ghazali* (Yogyakarta: Al-Mahalli Pressm 1999), 7; Amin Syukur, *Zikir Menyembuhkan Kankerku* (Jakarta: Hikmah, 2007), 185.

[35]Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir* (Jakarta: Amzah, 2008), 209.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sifat-sifat agung-Nya, sudah pasti akan tumbuh ketentraman dan ketenangan dalam hati mereka.[36]

Hati adalah kunci utama dalam mengantarkan manusia berhasil menuju tujuannya. Bagaimana mungkin tujuan hidup akan didapat jika hati tak sehat dan tak tenang? Harus diakui bahwa problem yang sering dihadapi semua orang adalah kegagalan dalam hidup. Hati yang tidak tenang akan menyulitkan manusia menggapai tujuan hidup. Mereka yang kehilangan ketenangan hatinya karena minimnya pegangan keagamaan yang dimiliki, akan bangkit melalui pencerahan keagamaan (*religius reference*) terutama dengan zikir.[37] Dengan begitu, mereka tidak akan merasakan kesepian walau dalam keadaan sendirian. Kendati mereka mengalami suatu kesulitan, namun mereka tetap pada pendiriannya dan berserah diri kepada Allah. Melalui zikir ini manusia akan terbantu mencapai kematangan cita-cita dalam hidup.[38]

Faktor yang dapat memungkinkan terjelmanya ketenangan hati ketika berzikir dapat ditinjau dari aspek psikologis. Ketenangan hati tersebut dapat terjelma apabila di balik sebutan nama-nama Allah itu dihayati oleh berbagai sikap mental yang luhur seperti *maḥabbah* (cinta), merendahkan diri di hadapan Allah

[36]M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 600.
[37]Amin dan Al-Fandi, *Energi Dzikir*, 239.
[38]Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali," *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, No. 1 (2017), 100.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(*taḍarru'*), takut kepada Allah (*khawf*), dan juga optimis (*al-rajā'*) yang nantinya akan berimplikasi pada cita-cita hidup yang benar-benar matang.[39]

Tidak dapat dipungkiri bahwa ritual zikir yang dilakukan oleh seseorang memberi dampak positif dalam proses psikologis dan terbukti mampu mengarahkannya untuk menolak kata "menyerah". Dari penelitian yang sudah pernah dilakukan, pendekatan spiritualistik zikir terbukti efektif. Tahapan dari terapi spiritual ini adalah pertama penegasan keyakinan bahwa Allah SWT memiliki sifat-sifat kesempurnaan (*al-kamāl*) yang salah satunya adalah maha Kuasa (*al-Qādir*). Artinya seseorang diberikan afirmasi untuk yakin bahwa perubahan itu bisa terjadi pada dirinya. Kemudian Allah maha Pengampun (*al-Ghafūr*) dimaksudkan agar manusia memiliki optimistik terhadap masa depan dan meninggalkan masa lalunya yang kelam karena yakin bahwa Allah telah mempersiapkan masa depan yang lebih baik.[40]

3. Lapang Dada Penuh Syukur

Ketika seseorang mengalami putus asa seakan tidak ada yang sanggup membantunya, maka ia akan mencari tempat sandaran dan mengadu yang dapat memberinya spirit agar bangkit dan bangun dari keterpurukan serta keputusasaan, untuk membangun hidup yang baru setelah apa yang diusahakannya hancur porak-poranda.

---

[39]Hamzah Yakub, *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: Atisa, 1992), 67.

[40]Setelah tahap memberi afirmasi positif dengan *asmā'* Allah kepada orang yang sedang terganggu hatinya, selanjutnya dilakukan cara persuasif untuk melaksanakan tuntunan-tuntunan yang diajarkan agama (*rujū' ilā ṣirāṭ al-mustaqīm*). Lihat dalam Syukur, *Sufi Healing*, 6.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam kitab *Tafsīr fī Ẓilāl al-Qur'ān* dijelaskan bahwa hati menemukan ketentraman karena zikir menciptakan hubungan dan ikatan dengan Allah. Tenang karena merasa berada di sisi-Nya dan merasa aman karena berada dalam perlindungan-Nya. Zikir menjadikan seseorang begitu bijak menghadapi berbagai tekanan hidup dan yakin bahwa segala sesuatu pastilah memiliki hikmah tersendiri yang telah Allah persiapkan. Semua persoalan, mulai dari rezeki, ujian dan rintangan seluruhnya dikembalikan kepada Allah dengan penuh kesabaran.[41]

Dalam konteks ini, doa dan zikir memiliki peran untuk memberikan kekuatan pada hati yang telah hancur dengan kembali pada tempat pengaduan yang hakiki, yaitu Allah. Seseorang akan semakin terjebak dalam keterpurukan ketika ia tak mampu mendapatkan tempat mengadu. Stres, depresi dan hal-hal lain yang dapat mengganggu ketenangan hati adalah fenomena-fenomena yang timbul dari rasa putus asa dan tempat mengadu yang semestinya tidak didapatkan.[42]

Kejernihan hati akan diperoleh melalui zikir. Hati dapat "hidup" pun dengan bantuan zikir. Sehingga dalam keadaan jernih, bersih dan hidup, hati menjadi begitu lapang dan penuh dengan rasa bersyukur terhadap apa yang telah dan akan didapatkan di kemudian hari.[43] Rasa bersyukur ini tercermin dari beberapa hal yang di antaranya adalah konsisten beribadah kepada Allah, sikap

---

[41]Sayyid Qutub, *Tafsīr fī Ẓilāl al-Qur'ān*, Vol. VII (Jakarta: Gema Insani, 2008), 50.

[42]Konflik emosi, ketegangan, penyakit-penyakit hati seperti iri hati, kebencian, dendam dan terutama kurangnya rasa bersyukur semuanya bercampur aduk dan bertumpah ruah dalam kehidupan manusia di zaman modern ini. Lihat Namora Lumongga Lubis, *Depresi: Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), 5.

[43]Syaifuddin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), 150-151; al-Khamainī, *Sharḥ Arba'in Ḥadīthan*, terj. Zaenal Abidin, *Hadits Telaah atas Hadits Mistik dan Akhlak* (Bandung: Mizan Pustaka, 2004), 351.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menerima terhadap ketetapan dan takdir yang telah ditentukan oleh-Nya dan selalu merasakan kedekatan kepada Allah.[44]

C. Menuju Ketentraman Hati: Sebuah Ekpresi Kebahagiaan

Hati adalah sesuatu yang penting dalam kehidupan, karena hati merupakan pusat yang menjadi pengendali perilaku maupun aktifitas manusia. Ketika hati seseorang dalam keadaan baik, maka baik pula seluruh perbuatan seseorang itu; begitu juga sebaliknya. Perasaan gelisah, resah, dan risau seringkali bercampur padu dengan rasa takut dan cemas. Kondisi yang seperti ini akan berdampak bukan saja pada kesehatan jasmani, tetapi juga sangat mungkin menyerang kesehatan rohani yang bersumber di hati. Dalam menghadapi kepelikan problem-problem tersebut, zikir adalah solusi dan alternatif yang amat ampuh dan jitu untuk tetap menjaga ketentraman hati sebagaimana diutarakan oleh Daradjat.[45]

Hamka dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan berzikir, secara otomatis dan dengan sendirinya akan menimbulkan ketentraman hati, menghilangkan pikiran kusut, ketakutan, putus asa, ragu-ragu, cemas, gelisah dan duka cita lainnya. Ketentraman hati *(taṭmīn al-qulūb*) merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani. Sementara kegelisahan dan keragu-raguan adalah sumber berbagai penyakit.[46]

---

[44]Musfir b. Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 450.
[45]Zakiah Daradjat, *Doa: Menunjang Semangat Hidup* (Jakarta: Ruhana, 1996), 20; Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 2003), 114.
[46]Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. XIII-XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), 91-93.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Zikir tidak hanya diartikan sebagai bentuk membaca asma Allah. Lebih jauh, zikir dapat juga diinterpretasikan dengan aktivitas sholat dan membaca Alquran. Manusia yang membaca Alquran dapat menemukan intan yang dapat memancarkan cahaya bagi seseorang untuk menenangkan hatinya. Alquran bila dibaca oleh seseorang yang memiliki pengetahuan atas-Nya dan dengan niat mendekat kepada-Nya dapat mendapatkan sebuah inspirasi mengenai gambaran makna Alquran sebagai jawaban atas kegelisahan hati. Selain itu, Alquran diibaratkan sebagai jamuan Allah sehingga akan mendapatkan kerugian yang besar bagi siapa saja yang tidak menghadiri jamuan yang telah disiapkan oleh Allah. Bila jamuan dari Allah dihadiri oleh setiap muslim, maka niscaya kegelisahan hati akan sirna. Karena Allah merupakan sumber kebahagiaan.[47]

Pada umumnya, ketenangan atau ketentraman hati dapat dipicu oleh beberapa konflik kejiwaan, dan konflik-konflik kejiwaan tersebut dapat diatasi dengan zikir. Sebab, praktik zikir secara rutin mampu menciptakan harmoni fungsi-fungsi jiwa yang pada akhirnya memberikan ketahanan pada mentalitas hati. Dalam keadaan seperti inilah yang disebut dengan hati yang *al-muṭma'innah*.[48]

Ketenangan dan ketentraman hati dapat dikatakn menjadi salah satu hak yang harus diterima manusia sejak lahir. Konteks ketenangan hati yang mengekspresikan

---

[47]Farid Hasan, "Mistikme Dan Alquran: Makna Simbolik Penyembuhan Kesurupan Pada Kesenian Kubrosiswo Bintang Mudo", *Jurnal Mutawatir 9* No. 2, (Desember, 2019), 282.

[48]Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), 87-92; Daradjat, *Islam dan Kesehatan*, 9; Al-Ghazālī, *Mihrab Kaum Arifin: Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*, terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), 62; Al-Ghazālī, *Rahasia Zikir dan Doa*, terj. Muhammad Al-Baqir (Bandung: Karisma, 1999), 38.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebahagian dapat diimplementasikan pada isu-isu HAM yang ada di Indonesia. Bila merujuk pada aturan-aturan HAM yang ada di Indonesia, setidaknya ada beberapa poin yang dapat menjamin seseorang dapat beribadah dan menjalankan keyakinannya dengan tenang dan sepenuh hati. Adanya jaminan dari negara inilah yang dapat mengekspresikan bentuk kebahagiaan seseorang setelah menguatkan sisi spiritual dengan berzikir. HAM dalam konteks ekspresi kebahagian yang bersumber dari ketenangan hati secara kontekstual merupakan implikasi pembebasan diri dan sosial untuk mencapai nikmat spiritual mendekatkan diri kepada Allah.[49]

Contoh lain yang berkaitan dengan hak asasi manusia adalah mengenai pernikahan beda agama. Walaupun di dasari oleh cinta yang merupakan puncak tertinggi ketenangan hati dan dapat secara spontanitas menimbulkan kebahagiaan, namun pernikahan semacam ini dapat mengganggu akidah dan tauhid kepada Allah SWT. Bila dikaitkan dengan zikir sebagai sarana untuk mendapatkan kebahagiaan yang absolut, nampaknya media pernikahan beda agama hanya menjadi jembatan semu untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Dalam ijtihad yang dilakukan oleh Paramadina[50] dikemukakan bahwa pernikahan beda agama diperbolehkan dalam rangka kepentingan *mua'amalah* dan kerukunan umat beragama. Namun yang tidak

[49]Ahmad Mujahid, "Pandangan Mufasir Indonesia Terhadap Isu-Isu Hak Asasi Manusia", *Jurnal Mutawatir 9* No. 2, (Desember, 2019), 198.

[50]Paramadina merupakan sebuah yayasan wakaf yang berfokus pada isu agama dan sisual yang dipelopori oleh Nurcholish Madjid beserta koleganya. Yayasan Ini mengemukakan fikih lintas agama yang menganut paham diperbolehkannya pernikahan beda agama. Lihat Iffah Muzammil, "Telaah Gagasan Paramadina Tentang Pernikahan Beda Agama", *Islamica: Jurnal Studi Keislaman 10,* No. 2, (Maret, 2016), 398.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disadari adalah bahwa akidah harus diutamakan di atas segalanya.[51] Hal yang seperti ini dapat merusak kebahagian hakiki karena akan terjadi disfungsi zikir kepada Allah sebagai penguat hati.

Konteks HAM sebagai jaminan atas ketenangan hati dalam beribadah juga menjadi fokus pembahasan oleh Hamka. Dalam ayat-ayat yang menerangkan mengenai kemajemukan, nampaknya Hamka bersikap netral dengan menafsirkan ayat-ayat keberagaman dengan tujuan untuk saling mengenal dan berlomba kepada kebaikan, bukan mencari perbedaan atau konflik yang dapat merusak ketenangan hati. Bila seseorang senantiasa berzikir kepada Allah dan mencapai pada tingkatan ketenangan jiwa yang hakiki, pasti dapat mengetahui bahwa konteks HAM dalam keberagaman merupakan bukti kekuasaan Allah. Hamka menganjurkan bahwa setiap muslim untuk menjadi orang yang berakal agar dapat memahami bahwa hal ini merupakan kekuasaan Allah. Karena tidak cukup dengan berzikir saja, zikir tanpa ada pemahaman yang mendalam atas sifat-sifat Allah tidak akan memiliki reaksi dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan kebahagiaan yang hakiki.[52] Dari sini dapat dipahami harus adanya keselarasan antara zikir dan penggunaan akal agar mendapatkan ketenangan hati yang dapat mengekspresikan kebahagiaan.

---

[51]Ibid., 417.
[52]Moh. Mufid Muwaffaq, "Penafsiran Hamka Tentang Ayat Kemajemukan Dalam Tafsir al-Azhar", *Jurnal Mutawatir 9* No. 1, (Juni, 2019), 115.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian dan paparan pembahasan-pembahasan pada bagian sebelumnya, beberapa kesimpulan yang dapat disarikan sebagai jawaban atas permasalahan-permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Sejatinya, zikir merupakan rangkaian proses untuk mengingat Allah SWT. Melafalkannya dengan lisan, direnungkan dan diselami kedalaman maknanya, lalu menanamkannya ke dalam hati. Zikir di sini sangat beragam dan variatif. Zikir secara lisan misalnya seperti membaca Alquran, *hamdalah*, *tasbīh*, kalimat *ṭayyibah* dan lain-lain. Untuk zikir perenungan (*'aqliyyah*) adalah dengan merenungkan segenap kebesaran Allah SWT yang memenuhi semesta.
2. Dengan *dhikrullāh* (mengingat Allah), seseorang akan sangat terbantu untuk mengatasi berbagai kepelikan dan masalah-masalah yang sedang melanda hati. Untuk sekedar menyebut beberapa manfaat dan implementasi zikir sebagai penenang hati antara lain adalah memandu seseorang dalam memaknai hidupnya secara positif. Ini dapat digapai ketika ia mamiliki kepercayaan diri di setiap tindakan atau rencana-rencana untuk kehidupan kedepan, mampu mengontrol hatinya, dan pada tahap selanjutnya adalah aktualisasi diri. Zikir juga mampu memberikan sentuhan semangat bagi orang-orang yang sedang merasa putus asa.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Cara berpikirnya akan tercerahkan dan selamat dari berprasangka buruk serta membuat seseorang melangkah menuju kematangan cita-cita hidup. Hatinya lapang dan penuh dengan rasa syukur. Tidak ada rasa khawatir yang berlebihan, sehingga ekspresi hidupnya tidak lain adalah kebahagiaan.

B. Saran

Kajian tentang zikir, baik secara konseptual ataupun pengamplikasiannya merupakan salah satu kajian yang tentu sudah banyak dilakukan. Diskursus ini pastinya akan mengalami perkembangan, seiring dengan perkembangan dan dinamika ilmu pengetahuan. Tidak menutup kemungkinan dan akan sangat mungkin bahwa dalam penelitian ini terdapat beberapa kekurangan dan kesalahan. Baik dari segi penulisan, penyajian materi ataupun lainnya. Untuk itu, penulis mengharapkan saran atau masukan yang akan memberikan motivasi dalam menyempurnakan penelitian ini.

Penelitian ini tidak cukup menjadi satu-satunya bacaan untuk memahami tentang zikir berikut implementasinya. Tentu diperlukan literatur dan bacaan lain sebagai pembanding guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif. Walhasil, penulis berharap semoga penelitian ini—dengan segala kekurangannya—dapat memberikan manfaat untuk penulis secara pribadi, dan juga para pembaca.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Amin, Samsul Munir dan Haryanto Al-Fandi. *Energi Zikir*. Jakarta: Amzah. 2008.

Ancok, Djamaluddin dan Fuad Nashori. *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 1995.

Anshori, Afif. *Zikir Dan Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2003.

Anwar, Solihin dan Rosihin. *Kamus Tasawuf*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2002.

Arifin, Syamsul *Psikologi Agama*. Jakarta: UIN Jakarta Press. 2007.

Arikunto S. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.

Badr (al), Abdurrazak. *Fiqih Doa dan Zikir*. Jakarta: Darul Falah. 2001.

Badudu, Js. dan Sultan Muhammad Zein. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. 1994.

Bāqī (al), Muḥammad Fu'ād 'Abd. *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fāẓ al-Qur'ān al-Karīm*. Beirut: Dār al-Fikr. 1981.

Basri, Muhammad. *Penuntun Zikir & Doa*. Surakarta: Indiva Media Kreasi. 2008.

Billa, Mutamakkin. "Pemaknaan Teologis M. Fethullah Gulen Tentang Relasi Agama dan Sains". *Jurnal Teosofi 1* No.2. (Desember, 2011). 311.

Burhani, Ahmad Najib. *Sufisme Kota.* Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2001.

Daradjat, Zakiah. *Doa: Menunjang Semangat Hidup*. Jakarta: Ruhana. 1996.

Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2001.

Daradjat, Zakiyah. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. 2003.

Dimashqī (al), Ibnu Kathīr. *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*. Vol. 6. Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo. 2002.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Djumhana, Bastaman Hanna. *Integritas Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2001.

Dzaky (Adz), Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar. 2004.

Ghazālī (al). *Berjumpa Allah Lewat Doa*. Terj. Zaid Husein al-Hamid. Surabaya: Media Idamana. 1993.

Ghazālī (al). *Al-Jānib al-Athif min al-Islām*. Terj. Cecep Bihar Anwar. Jakarta: Lentera Basrithama. 1990.

Ghazālī (al). *Mengobati Penyakit Hati, Membentuk Akhlak Mulia*. Terj. Muhammad al-Baqir. Bandung: Karisma. 1999.

Ghazālī (al). *Mihrab Kaum Arifin: Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin*. Terj. Masyhur Abadi dan Hasan Abrori. Surabaya: Pustaka Progresif. 2002.

Ghazālī (al). *Rahasia Zikir dan Doa*. Terj. Muhammad Al-Baqir. Bandung: Karisma, 1999.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Vol. 1. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM. 1974.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. XIII-XIV. Jakarta: Pustaka Panjimas. 2008.

Harahap, Khoirul Amru. *Dahsyatnya Do'a dan Zikir*. Jakarta: Qultum Media. 2008.

Hasan, Farid. "Mistikme Dan Alquran: Makna Simbolik Penyembuhan Kesurupan Pada Kesenian Kubrosiswo Bintang Mudo". *Jurnal Mutawatir 9* No. 2. (Desember, 2019). 282.

Hawari, Dadang. *Alquran: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Bima Jasa. 1995.

Hawari, Dadang. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005.

Hawari, Dadang. *Do'a dan Zikir sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Jakarta: Dana Bhakti Primayasa. 1997.

Holsti, Cole R. *Content Analysis for the Social Sciences and Humanities*. Vantower: Department of Political Science University of British Columbia. 1969.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ilyas, Rahmat. “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali.” *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, Vol. 8, No. 1 (2017)

Islam (al). *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.

Iwanebel, Fejrian Yazdajird. “Paradigma Dan Aktualisasi Interpretasi Dalam Pemikiran Muhammad al-Ghazali”. *Hunafa: Jurnal Studia Islamika 11* No. 1. (Juni, 2014). 9.

Jantos, Marek dan Hosen Kiat. “Prayer as Medicine: How Much Have We Learned?.” *Medical Journal of Australia*, Vol. 186, No. 10 (May, 2007)

Jawziyyah (al), Ibn al-Qayyim. *Al-Wābil al-Ṣayyib*. Damaskus: Maktabah Dār al-Bayān, t.th.

Jawziyyah (al), Ibn al-Qayyim. *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit “Iyyāka Na‘budu wa iyyāka Nasta‘īn”.* Terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kausar. 1999.

Kahhar, Joko S. dan Gilang Cita Madinah. *Berzikir kepada Allah: Kajian Spiritual Masalah Zikir dan Majelis Zikir*. Yogyakarta: Sajadah Press. 2007.

Kartono, Kartini. *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali. 1986.

Kementerian Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press. 1993.

Khamainī (al). *Hadits Telaah atas Hadits Mistik dan Akhlak*. Terj. Zaenal Abidin. Bandung: Mizan Pustaka. 2004.

Lubis, Namora Lumongga. *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana. 2009.

Manẓūr, Ibnu. *Lisān al-‘Arab*. Vol. 3. Beirut: Dār al-Ma‘ārif. 1990.

Maraghi (al), Aḥmad Musthafa. *Tafsir al-Maraghi*. Terj. Bahrun Abu Bakar. Vol. I. Semarang: Toha Putra. 1992.

Muhammad, Zulkifli b. dan Sentot Budi Santoso. *Wujud*. Solo: Cv. Mutiara Kertas. 2008.

Mujahid, Ahmad. “Pandangan Mufasir Indonesia Terhadap Isu-Isu Hak Asasi Manusia”. *Jurnal Mutawatir 9* No. 2. (Desember, 2019). 198.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2002.

Mulkam, Abdul Munir. *Mencari Tuhan dan Tujuh Jalan Kebebasan (Sebuah Esai Pemikiran Imam Al-Ghazali)*. Jakarta: Bumi Aksara. 1992.

Muwaffaq, Moh. Mufid. "Penafsiran Hamka Tentang Ayat Kemajemukan Dalam Tafsir al-Azhar". *Jurnal Mutawatir 9* No. 1. (Juni, 2019). 115.

Muzammil, Iffah. "Telaah Gagasan Paramadina Tentang Pernikahan Beda Agama". *Islamica: Jurnal Studi Keislaman 10*. No. 2. (Maret, 2016). 398.

Naufal, Abu Ahmad Muhammad. *Berdoa dan Bershalawat ala Al-Ghazali*. Yogyakarta: Al-Mahalli Pressm. 1999.

Palmquist, Stephen. *Fondasi Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.

Qutub, Sayyid. *Tafsīr fī Ẓilāl al-Qur'ān*. Vol. VII. Jakarta: Gema Insani. 2008.

Rakhmat, Jalaluddin. *The Road to Allah*. Bandung: Mizan. 2007.

Rasyid, Hamdan. *Konsep Zikir Menurut Alquran dan Urgensinya bagi Masyarakat Modern*. Jakarta: Insan Cemerlang. 2009.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran*. Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati. 2006.

Surahmad, Winarto. *Pengantar Metodologi Ilmiah Dasar Metode Dan Teknik.* Bandung: Warsito. 1990.

Suryanti. "Dampak Kekhusyu'an Shalat Fardhu terhadap Ketenangan Jiwa Keluarga Pasien Rawat Inap Rumah Sakit Islam Muhammadiyah Kendal." (Skripsi – Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2009).

Syakur, Abd. "Metode Ketenangan Jiwa: Suatu Perbandingan antara Al-Ghazālī dan Sigmund Freud." *Islamica*, No. 1, Vol. 2 (Maret, 2007)

Syakur, Amin. *Insan Kamil: Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. Semarang: Bima Sakti. 2003.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Syukur, Amin. *Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf*. Semarang: Walisongo Press. 2011.

Syukur, Amin. *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta: Erlangga, 2012.

Syukur, Amin. *Zikir Menyembuhkan Kankerku*. Jakarta: Hikmah. 2007.

Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras, 2011.

Turmudhī (al). *Sunan Al-Turmudhī*. Vol. XI. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th.

Wahab. *Menjadi Kekasih Tuhan*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. 2008.

Wihartati, Wening. *Modul Psikologi Abnormal*. Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo. 2011.

Wiramihardja, Sutardjo A. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rafika Aditama. 2007.

Yakub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin*. Jakarta: Atisa. 1992.

Zahrani (az), Musfir b. Said. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani. 2005.

Zakariya, Abū Ḥusayn Aḥmad b. Fāris b. *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Vol. II. Beirut: Dār al-Fikr li al-Ṭaba'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī'. t.th.

Zaki, Muhammad. *Zikir Itu Nikmat*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2002.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia. 2008.

Zuhri, Syaifuddin. *Menuju Kesucian Diri*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 2000.

Internet:

Https://Tafsirweb.Com/3988-Surat-Ar-Rad-Ayat-28.Html/; diakses pada 19 Desember 2019.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"What is the Transcendental Meditation (TM)?," http://www.tm.org./meditation-techniques; diakses tanggal 03 Maret 2020.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BIODATA MAHASISWA

Nama	: Hamidatul Istiqomah
Tempat Tanggal Lahir	: Lamongan, 23 Desember 1995
Sekolah Dasar (SD)	: Al-Muhtadi, Paciran-Lamongan (2006)
Sekolag Menengah Pertama (SMP)	: Tarbiyatul Huda, Paciran-Lamongan (2009)
Sekolag Menengah Atas (SMA)	: Muhammadiyah 1 Gresik (2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id