

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Nafs Ammārah Bi al-su'*

a. Pengertian *Nafs*

Nafs dalam bahasa Arab memiliki beberapa arti, yakni *nafs*, *nufus* dan *anfus*. Kata *nafs* menurut bahasa memiliki beberapa arti yaitu jiwa, darah, badan, tubuh, dan orang. Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata *nafs* (nafsu) ialah sebagai dorongan hati yang kuat untuk berbuat ke perbuatan yang buruk.¹ *Nafs* merupakan bagian terpenting dari fitrah manusia karena manusia merupakan makhluk yang dapat memposisikan dirinya sebagai subjek atau objek sekaligus. Hal ini dapat dikatakan menarik karena penelitian yang berkaitan dengan kehidupan manusia terus saja berkembang, baik dari keilmuan murni maupun keilmuan terapan. Para ahli tasawuf mengartikan bahwa *nafs* ialah sesuatu yang mendorong sifat tercela.² Ketika diawal turunnya al-Qur'an kata *nafs* digunakan untuk menyebut tentang jiwa atau sisi dari manusia.³

Dalam Al-Qur'an dan Hadis menyebut kata *nafs* berulang kali, kata ini mempunyai kata yang dapat diartikan sesuai dengan tempat penyebutannya. Sedangkan di dalam sebuah kamus *Lisān al-'Arab*, Ibn Manzur memberikan penjelasan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab digunakan didalam dua pengertian, yaitu *nafs* dalam pengertian dari nyawa, dan *nafs* yang memiliki makna yang berarti keseluruhan dari semua hakikat dan sesuatu yang meurujuk pada diri sendiri. Pada umumnya setiap manusia mempunyai dua *nafs*, diantaranya yaitu *nafs* akal dan *nafs* ruh. Menghilangnya *nafs* yang terdapat didalam akal dapat membuat manusia tidak dapat berpikir sesuatu namun ia tetap hidup, ini dapat dilihat ketika manusia dalam keadaan tertidur, sedangkan menghilangnya *nafs*

¹ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Bandung: Balai Pustaka, 1996). Hal 697

² Kusnadi, *Esensi Al-Qur'an*, Palembang (IAIN Raden Fatah Press, 2006). Hal 69-70

³ Alpaqih Andopa, *An-Nafs Dalam Al-Quran (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir A-Mishbah)* (IAIN Curup, 2018). Hal 14

yang terdapat didalam ruh dapat menghilangkan kehidupan.⁴

Al-Ghazali menjelaskan bahwa kata *nafs* (yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan kata nafsu atau jiwa) itu dapat memiliki dua makna, makna yang pertama yaitu mendorong untuk membuat amarah dan syahwat, serta mendorong manusia untuk berbuat perbuatan yang tercela dan maksiat dalam batin. Dalam pemaknaan ini, para ahli tasawuf menjelaskan bahwa sesungguhnya mereka maksudkan dengan *nafs* ialah sebuah pokok yang menghimpun sifat-sifat yang tercela yang dimiliki oleh manusia, lalu mereka memberikan pendapat bahwa tidak boleh melawan *nafs* (hawa nafsu) dengan memecahkannya. *Nafs* yang diartikan ini tidak dapat digambarkan kembalinya pada Allah, sesungguhnya dia itu menjauh dari Allah, dan dia adalah tentara setan. Makna kedua, yang halus (*latifath al-rabbaniyyah*) *nafs* ini yang memiliki sifat bermacam-macam sesuai dengan keadaannya. Apabila *nafs* itu tenang dibawah perintah dan mengikuti Allah dan berbeda dengan sifat *nafs* yang disebutkan diatas dan menentang *nafs* syahwat maka disebut dengan *nafs mutmainnah*.⁵

Menurut Syekh Mutawalli al-Sya'rawi dalam penafsiran beberapa ayat tentang hal yang berkaitan dengan *al-nafs*, menurutnya *al-nafs* sangatlah memiliki peran yang penting dalam diri manusia, jika *al-nafs* yang terdapat didalam diri manusia memiliki sebuah peran yang baik maka akan menghasilkan semua hal yang berkaitan dengan kebaikan dan akan menjalankan tugasnya sebagai seseorang yang bertaqwa kepada Allah, kemudian jika *al-nafs* tidak dapat dikendalikan maka akan melahirkan perbuatan yang buruk dari diri manusia itu sendiri dan itu bertentangan dengan peran sebagai manusia yang diciptakan oleh Allah tidak lain hanya untuk beribadah kepada Allah.⁶ Menurut Quraish Shihab, ia berpendapat

⁴ Muhammad Fuad 'Abdul Baqi, *Al-Lu'lu' Wal Marjan, Terj. H. Salim Bahreisy* (Surabaya: Bina Ilmu, 1996). Hal 881-885

⁵ Paisol Burlian, *Konsep Al-Nafs Menurut Kajian Tasawuf Al-Ghazali* 24, no. 2 (2013). Hal 4

⁶ Sigit Ardiansyah, *Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan Al-Nafs* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2021). Hal 512

tentang *nafs*, bahwa kata *nafs* dalam al-Qur'an memiliki berbagai makna, *nafs* ini dapat diartikan sebagai totalitas manusia, tetapi ditempat lain *nafs* merujuk pada sesuatu yang terdapat di dalam diri manusia yang dapat memberikan hasil berupa tingkah laku. Namun, secara umumnya *nafs* dikatakan dalam sebuah konteks pembicaraan manusia yang merujuk pada sisi yang terdapat dalam manusia yang memiliki potensi untuk melakukan kebaikan dan juga melakukan keburukan.⁷

Dalam pandangan al-Qur'an, Allah menciptakan *nafs* dalam keadaan yang sempurna dan memiliki fungsi untuk menampung dan mendorong manusia untuk selalu berbuat dalam kebaikan maupun keburukan. Oleh karena itu, al-Qur'an memberikan perhatian besar, berikut salah satu firman Allah :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Artinya : “Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya” (Q.S al-Syams:7-8)

Kata mengilhamkan pada ayat tersebut mempunyai sebuah arti dalam memberikan potensi agar seseorang melalui *nafs*nya dapat memberikan makna pada kebaikan dan juga burukan, serta dapat mendorong untuk memperoleh kebaikan dan keburukan. *Nafs* adalah substansi yang dapat membedakan kualitas dalam diri manusia dengan makhluk lainnya. Dalam arti lain, *Nafs* adalah alasan mengapa orang menjadi kreatif dan dinamik melalui inspirasi dan dengan bertafakur. *Nafs* adalah sisi fisik yang merupakan musuh terburuk pertama kita. Namun, itu bisa tumbuh menjadi alat yang tak ternilai harganya. Tingkatan paling bawah adalah *nafs ammārah bi al-su*⁷ atau tirani yang mengundang kemarahan. *Nafs* itu

⁷ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996). Hal 285-286

merupakan semua kekuatan di dalam diri seseorang, untuk menjauhkan diri dari jalan spiritual.⁸

Didalam Al-Qur'an juga menjelaskan bahwasannya dari sisi lain *nafs* memiliki berbagai tingkatan yang berbeda-beda. Yaitu, *nafs mutmainnah*, *nafs amma>rah*, dan *nafs lawwamah*. Dari tingkatan yang dipahami bahwa arti dari *nafs ammārah* bisa melahirkan sebuah dua kemungkinan yang terjadi. Pertama ialah *nafs* yang mendorong seseorang kepada perbuatan yang mendapatkan rahmat dan kedua *nafs* yang mendorong kepada perbuatan yang tidak terpuji atau tercela.⁹ Tingkatan selanjutnya yaitu *nafs lawwamah*, *nafs* yang cenderung untuk melakukan sebuah kebaikan, maka *nafs lawwamah* menyadari sebuah kesalahan yang diperbuat dan dapat mencela kesalahannya itu, namun daya tarik untuk melakukan perbuatan buruk lebih kuat. Tingkatan *nafs mutmainnah*, *nafs* ini sudah terhindar kepada perbuatan yang buruk dan hanya terdapat berbuat pada kebaikan saja.

b. Pengertian *Nafs Ammārah Bi al-su*⁷

Nafs ammārah mengandung seluruh kekuatan yang mendorong manusia untuk berbuat pada keburukan atau perbuatan dosa. Pada tingkat ini, manusia sepenuhnya didominasi oleh dorongan-dorongan negatif dan tidak mampu melakukan apapun kecuali memenuhi hasrat, tidak peduli seberapa buruk itu. *Nafs ammārah* dapat didefinisikan sebagai tingkat dominasi terhadap kekuatan yang bersifat batin yang dapat menjauhkan manusia dari kebenaran, dan yang mendorong kepada kejahatan.¹⁰ *Ammārah bi al-su*⁷ merupakan nafsu yang tidak dapat membedakan hal-hal yang baik dengan hal-hal yang buruk. Orang yang memiliki *nafs ammārah* juga selalu menganggap bahwa nasehat yang diberikan oleh orang lain itu merupakan penghalang untuknya, yang tidak perlu

⁸ Syekh Ragib Al-Jerahi, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Terjemahan, Hasmiyah Rauf Dkk, Hati, Diri & Jiwa, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003). Hal 31

⁹ Imam Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulum Al-Din*, ed. Juz 1 (Kairo: Maktabah al-Shafa, 2003). Hal 92-94

¹⁰ Al-Jerahi, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Terjemahan, Hasmiyah Rauf Dkk, Hati, Diri & Jiwa, . Hal 156

direspons dan tidak bisa ditanggapi olehnya.¹¹ *Nafs* yang selalu menggerakkan dan membawa seseorang untuk melakukan kepada perbuatan maksiat dan membawa kedurhakaan kepada Allah.¹²

Dalam sebuah kitab *Minhajul Abidin* karya Imam al-Ghazali mengatakan bahwa *nafs ammārah bi al-su'* ialah musuh yang paling berbahaya bagi kehidupan manusia dikarenakan oleh dua sebab. *Pertama*, dikarenakan nafsu merupakan sebuah musuh yang berasal dari dalam diri seseorang, bukan dari setan yang merupakan musuh dari luar. Sehingga untuk mengenali dan melawannya itu merupakan hal yang sangat sulit. Sehingga, *nafs ammārah* ini selalu mengikuti kita kemanapun kita pergi. *Kedua*, karena *nafs ammārah* ini merupakan musuh yang disukai atau dicintai. Sedangkan, manusia akan buka jika ia mencintai sesuatu, sehingga apapun yang ada dihadapannya baik itu keburukan yang ada pada dirinya dia tidak peduli. Maka, *nafs ammārah bi al-su'* ini berusaha mengkamufase pola pikir kita itu enak dan baik.¹³ Apabila seseorang mempunyai anggapan baik keburukan dan tidak melihat aibnya sendiri padahal telah jelas jika *nafs ammārah* ialah musuh yang berbahaya, sehingga ia akan segera mengalami penyesalan dan mengalami kerusakan tanpa ia sadari. Kecuali seseorang yang mendapatkan pertolongan dari Allah untuk mengalahkan *nafs ammārah*. Celakalah, menyesalah, hina, berdosa dan penyakit yang dapat menyerang seseorang sejak dahulu sampai datangnya hari kiamat kelak merupakan hawa *nafs*. Namun, hal tersebut dapat datang dari persekutuan maupun dari diri sendiri.¹⁴

Menurut pendapat seorang Syekh yang bernama Mutuwalli al-Sya'rawi bahwa setiap jiwa yang dimiliki oleh manusia memiliki nafsu yang selalu mendorongnya

¹¹ Husain Muzhairi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani* (Jakarta: Lentera Basritama, 2000). Hal 61

¹² Sirajudin Abas, *40 Masalah Agama Jilid III, Cet.16* (Jakarta: Pustaka Tarbiyah, 1992). Hal 83

¹³ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah) Terjemahan K.H R Abdullah Bin Nuh* (Bogor: Majlis Ta'alim Al-Ihya', 1979). Hal 200

¹⁴ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah), Terj Abul Hiyadh* (Surabaya: Mutiara Ilmu Surabaya, 1995). Hal 118

untuk melakukan perbuatan doa yang bernama *nafs ammārah bi al-su*. Hal ini menarik karena bagaimana pengetahuan dan pemahaman yang dimiliki oleh orang tentang dosa merupakan perbuatan oleh setan. Padahal jika kita mau untuk belajar lebih dalam mengenai hal ini, kita dapat menyadari bahwa kerja setan hanyalah sedikit, tidak lebih dari membuka pintu untuk datang kepada kemaksiatan dan tipu daya setan sangatlah lemah.¹⁵, sebagaimana dalam QS. An-Nisa' ayat 76:

إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا

Artinya : “Sesungguhnya tipu daya setan itu lemah” (Q.S. An-Nisa'[4]:76)

Jadi jika diibaratkan setan itu hanya memberikan sebuah pemancing ataupun sebuah umpan karena memang setan hanya bekerja untuk membuka pintu kemaksiatan. Namun, jika kita memiliki jiwa yang kuat maka kita tidak akan menyambutnya dan kemaksiatan tidak akan terjadi. Setan akan memperindah sebuah keburukan, khayalan dan sebuah angan-angan yang muluk-muluk, berprasangka kepada keburukan dan memiliki pikiran yang tidak realistis untuk menggoda manusia.¹⁶

Setiap orang pasti memiliki *nafs ammārah Bi al-su*, baik dimiliki oleh orang islam yang mukmin dan awam maupun orang yang tidak beragama islam atau non mukmin (kafir). *Nafs* ini dapat menguasai seluruh jiwa manusia dan raga manusia karena hal ini merupakan dorongan dari setan, sebagaimana Firman Allah pada surah Yusuf Ayat 53:

وَمَا أْبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya : “Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu

¹⁵ Yogi Imam Perdana, “Penafsiran Nafsu Ammārah Bi Al-Suk Menurut Syekh Mutawalli Al-Sya’rawi (Menyoroti Siapa Musuh Paling Berbahaya Dalam Diri).” Hal 53

¹⁶ Yogi Imam Perdana. “Penafsiran Nafsu Ammārah Bi Al-Suk Menurut Syekh Mutawalli Al-Sya’rawi (Menyoroti Siapa Musuh Paling Berbahaya Dalam Diri).” Hal 54

mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.”

As-Sya'rawi dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa Nabi Yusuf juga seperti manusia pada umumnya yang kehidupannya mempunyai hawa nafsu, sesuai dengan perkataan Nabi Yusuf, terkadang ini juga dapat dikatakan bahwa yang dimaksud dengan *nafs ammārah bi al-su'* ialah *nafs* dalam arti secara umum.¹⁷ Ayat tersebut turun sebagai alasan bahwasanya *nafs ammārah bi al-su'* itu tabi'at nya senantiasa mendorong manusia untuk melakukan perbuatan yang berdosa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Nabi Yusuf juga seorang yang mempunyai nafsu seperti manusia lainnya.¹⁸ Dalam surat Yunus ini al-Syekh Mutawalli al-Sya'rawi mengemukakan bahwa factor yang membuat seseorang mengikuti hawa nafsu ialah karena manusia tersebut selalu melakukan perbuatan yang lalai dan lupa dengan balasan atau ganjaran yang akan ia peroleh ketika ia taat kepada Allah dan juga ketika ia lalai kepada Allah, ia akan mendapatkan balasan berupa azab dan hukuman dari kesalahan-kesalahan yang mereka telah lakukan. Dari kalimat diatas dapat diketahui bahwa seseorang selalu mengingat rahmat Allah ia akan mendapatkan ganjaran dari Allah dan ia akan mengingat keadilan dari Allah, maka dari itu Allah akan memberikan hukuman kepada manusia dan niscaya manusia tidak akan terjerumus ke dalam sebuah perbuatan yang melanggar perintah Allah.¹⁹

Jiwa yang menyuruh manusia untuk berbuat kejahatan sebagai *nafs ammārah* ini, karena pada dasarnya ketika ada hal yang negatif selalu mendominasi kehidupan manusia seperti seorang tirani yang memiliki kekuasaan sepenuhnya. Tanpa disadari didalam diri kerap melakukan perbuatan yang mendorong untuk berbuat egois. Banyak

¹⁷ Amir Khalid, *Jernihkan Hati* (Jakarta: Republika, 2015). Hal 71

¹⁸ Yogi Imam Perdana, *Penafsiran Nafsu Ammārah Bi Al-Suk Menurut Syekh Mutawalli Al-Sya'rawi (Menyoroti Siapa Musuh Paling Berbahaya Dalam Diri)*. Hal 54

¹⁹ Sigit Ardiansyah, *Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Ayat-Ayat Yang Berkaitan Dengan Al-Nafs*. Hal 512

dari psikologi, filsuf, dan pakar sifat dasar manusia yang berasal dari Barat, yang masih berada pada pengaruh *nafs ammārah*, cenderung memandang bahwa kondisi ini normal. *Ammārah* dapat mendorong manusia untuk berbuat kejahatan. Manusia dapat melakukan dan mengatakan sesuatu yang sangat menyakitkan kepada orang-orang yang dicintai. Sebagian orang menjadi pemarah, dan kerap kali meluapkan kemarahannya dan meletupkan kekerasan. Hal ini akan berakibat pada hati yang menjadi keras dan tertutup.²⁰

Nafs ammārah bi al-su' selalu tidak ingin melakukan tantangan, selalu patuh kepada nafsu syahwat dan tidak ingin menentanginya, ini merupakan ciri khas dari *nafs ammārah* sendiri. *Nafs ammārah* selalu membawa manusia untuk melakukan perbuatan yang bertentangan dengan kata sempurna dan bertolak belakang dengan akhlaknya dan selalu ingin manusia melakukan keburukan. Ketika terjadi hal yang seperti ini, manusia tidak mau untuk menggunakan akal dan pikirannya, maka dari itu jangan mencoba untuk mengikuti hawa nafsu yang didasari ilmu pengetahuan, karena ingin menyimpang dari sebuah kebenaran.²¹

Saat *nafs ammārah* mendominasi *nafs* seseorang, maka hal tersebut akan memiliki kecenderungan untuk memenuhi kebutuhan atau sebuah keinginan yang rendah didalam dirinya. Jika seseorang cenderung atau selalu mendorong untuk memiliki nafsu yang rendah ini, jika hal ini tidak dapat dikendalikan dengan baik maka akan menyebabkan sebuah penyakit mental dan ia akan berusaha menjauhkan diri dari sebuah proses dalam memperoleh atau menuju kepada fitrah (aktualisasi diri).²² Jika dorongan itu terjadi, maka dorongan untuk berbuat keburukan dan sifat jahat itu akan mengarah kepada tiga hal yang memiliki pengaruh didalam diri, yaitu:²³

²⁰ Al-Jerahi, *Heart, Self, & Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Terjemahan, Hasmiyah Rauf Dkk, Hati, Diri & Jiwa,. Hal 202

²¹ Muhammad Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf Dan Psikologi (Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2002). Hal 114

²² Muhammad Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Hal 113

²³ Muhammad Hasyim, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*. Hal 113

- 1) Syahwat dan kesenangan terhadap harta benda, sehingga melahirkan kerakusan yang perilakunya hanya menikmati kesenangan dan mengkonsumsi berlebihan atas makanan, minuman atau harta benda hingga pemborosan atau keroyalan. Pencurian atas barang benda orang lain tanpa izin pemilik barang tersebut. Manipulasi dengan menambahkan, menyembunyikan dan menghilangkan kata atau fakta-fakta. Kekerasan fisik seperti penganiayaan hingga pembunuhan.
 - 2) Syahwat dan hawa nafsu yang mengarah kepada sebuah kesenangan terhadap sex, sehingga hal ini mengarah kepada kejahatan dan kekejian berupa perzinaan, pemerkosaan dan penyimpangan seksual yang lainnya.
 - 3) Syahwat dan kesenangan terhadap jabatan yang belum dimiliki dan sebuah kedudukan, sehingga menjadikan para pemimpin yang dzalim, tiran, otoriter bahkan diktator. Hal ini akan menyebabkan manusia akan menindas manusia lainnya yang mencoba menghalangi kekuasaan dengan melakukan dan menghalalkan segala cara.
- c. Ciri-Ciri Nafs Ammārah Bi al-su⁷

Menurut Al-Ghazali ciri dari *nafs ammārah bi al-su⁷* ini ialah apabila manusia meninggalkan perintah Allah dan selalu tunduk serta taat kepada nafsu syahwat berupa kesenangan terhadap harta benda, kesenangan terhadap sex, kesenangan terhadap jabatan dan kedudukan, dorongan-dorongan setan, dan nafsu ini mendorong seseorang untuk melakukan kepada kejahatan.²⁴ Dalam pandangan Imam Al-Ghazali, nafsu ialah sebuah pasukan dari dalam hati yang mempunyai sifat yang halus, sehingga ia menyebut sebagai syawat (kemauan). Menurut beliau bagian hati itu terbagi menjadi dua, *pertama* yaitu nafsu (syahwat/kemauan) seperti yang disebutkan diatas, *kedua* pasukan yang terlihat atau nampak, seperti tangan, kaki, mata, dan seluruh anggota tubuh, semuanya mengabdikan dirinya dan tunduk kepada perintah hati dan nafsu ini

²⁴ Siraj, *Relevansi Konsep Jiwa Al-Ghazali Dalam Pembentukan Mentalitas Yang Berakhlak, Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2018). Hal 200

mendorong kepada kejahatan.²⁵ Menurut Imam Al-Ghazali dalam sebuah kitabnya yang berjudul *Ihya Ulum al-Din*, beliau menerangkan bahwa karakteristik *nafs ammārah* yang dimiliki manusia, berikut penjelasannya:

- 1) *Nafs Rubūbiyyah*, merupakan *nafs* yang selalu menyerupai sifat-sifat yang hanya dimiliki oleh Allah, seperti sifat sombong terhadap sesuatu yang telah ia lakukan dan sesuatu yang ia punya. Sifat manusia yang selalu ingin berkuasa, ingin memiliki segalanya, ingin menguasai, ingin menduduki dan memiliki jabatan yang tinggi, selalu merasa bangga diri, ingin selalu dipuji, merasa paling benar.²⁶ Dalam kitab *Minhajul Abidin* karya Imam Al-Ghazali disebutkan bahwa sombong dapat menimbulkan empat bahaya. *Pertama*, jika seseorang memiliki sifat sombong maka akan menghalangi dirinya dari kebenaran. *Kedua*, mendatangkan murka Allah. *Ketiga*, sifat sombong dapat menjadikan seseorang menjadi orang yang hina, dan mendatangkan siksa di dunia maupun di akhirat. *Keempat*, mendapatkan balasan api neraka dan siksa akhirat.²⁷
- 2) *Nafs Bahīmiyyah*, yaitu *nafs* yang ingin menyerupai sifat-sifat yang hanya dimiliki oleh binatang, seperti malas terhadap pekerjaan, malas menjalankan ibadah, terhadap hubungan baik dengan keluarga dan memuaskan kebutuhan biologis atau sex, makan berlebihan, tidur berlebihan.²⁸ Para ulama mengatakan bahwa untuk mengalahkan hawa nafsu yang harus dilakukan yaitu dengan mengekang keinginan, lebih banyak beribadah kepada Allah, berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah.²⁹

²⁵ Yogi Imam Perdana, *Penafsiran Nafsu Ammārah Bi al-su⁷ Menurut Syeikh Mutawalli al-Sya'rawi*. Hal 46-47

²⁶ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (*Mengungkap ilmu-ilmu agama*) hal 119

²⁷ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah)*, Terj Abul Hiyadh. hal 155-156

²⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (*Mengungkap ilmu-ilmu agama*) hal 119

²⁹ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin (Petunjuk Ahli Ibadah)*, terj Abul Hiyadh, hal 119

- 3) *Nafs Sabu'iyah*, yaitu sebuah sifat kebuasan yang apabila dapat menguasai diri seseorang ia akan suka bermusuhan, suka marah, suka memaki, dan cemburu yang berlebihan terhadap seseorang.³⁰
- 4) *Nafs Syaithaniyyah*, yaitu *nafs* yang selalui menyerupai sifat-sifat yang hanya dimiliki oleh setan, manusia yang telah dikuasai oleh nafs ini ia akan suka membuat tipu daya dan melakukan segala sesuatu dengan cara yang jahat. Seperti: iri terhadap sesuatu yang dimiliki orang lain, dengki, menghasut ke perilaku yang tidak baik.³¹

Maka saat orang sedang diselimuti oleh *nafs ammārah* ini, mereka tidak mengerti dan tidak sadar jika semua perbuatan, baik itu sikap atau tindakan yang ia lakukan itu dapat membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain. Ia akan menikmati kejahatan dan sebuah kekejian yang telah dilakukan tanpa menyadarinya. Batasan-batasan antara sesuatu yang haq (benar) dan yang bathil (salah), halal dan haram, baik dan buruk, terpuji dan tercela, manfaat dan mudhorot, dosa dan pahala sudah kubur dalam kehidupannya.

Nafs manusia memiliki dua kecenderungan yakni kecenderungan kepada nafs mutmainnah dan kecenderungan kepada keburukan yaitu nafs ammārah. Agar nafs selalu cenderung kepada hal kebaikan atau nafs mutmainnah, maka manusia harus berusaha baik. Untuk memiliki nafs yang baik, maka manusia harus selalu dekat dengan Allah. Untuk dapat dekat dengan Allah, manusia harus selalu ingat dengan-Nya dengan cara berzikir karena dengan melakukan zikir membuat hati hamba menjadi tenang. Dengan ketenangan hati ini lah yang dapat membawa jiwa manusia dapat menghadirkan kebaikan dalam hidupnya.³²

³⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (*Mengungkap ilmu-ilmu agama*) hal 119

³¹ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, (*Mengungkap ilmu-ilmu agama*) hal 119

³² Ahmad Asmuni, *Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)*, *Islamic Counseling Journal* 1 (2018). Hal 20

2. Zikir

a. Pengertian Zikir

Secara etimologi, zikir berasal dari kata *dhakara* yang mempunyai arti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengerti, ingatan.³³ Sedangkan secara terminologi, zikir merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh orang agar dapat mendekatkan diri kepada Allah dengan selalu mengingat kuasa-Nya.³⁴ Dalam sebuah Kamus Besar Bahasa Indonesia, zikir memiliki arti sebagai pujian-pujian yang diucapkan secara berulang-ulang kepada Allah. Zikir memiliki arti mensucikan dan mengagungkan nama Allah, zikir juga memiliki arti sebagai penyebutan dan pengucapan asma Allah atau menjaga didalam ingatan (mengingat).³⁵ Zikir ialah sebuah ibadah yang diucapkan secara lisan maupun didalam hati yang tidak terbatas oleh waktu, dapat diamalkan dalam keadaan berdiri, keadaan duduk dan juga dalam keadaan berbaring.

Menurut Imam Al-Ghazali, memberikan pengertian berkaitan zikir secara bahasa ialah mengingat, sedangkan secara istilah Al-Ghazali menjelaskan bahwa zikir merupakan ikhtiar dengan cara bersungguh-sungguh untuk mengalihkan sebuah gagasan, pikiran maupun perhatiannya kepada Allah dan menuju ke akhirat. Tujuan berzikir ini ialah untuk mengembalikan seluruh kehidupan manusia dan mengalihkan perhatian seseorang yang cinta hanya kepada dunia saja dan mudah lupa dengan Tuhan dan setan sangat mudah menggoda manusia tanpa henti, tanpa mengenal akhirat sama sekali.³⁶ Pada aspek lainnya, ketika manusia selalu mencurahkan perhatiannya kepada Allah dengan cara berzikir, maka hanya sedikit cela setan

³³ Iin Patimah, *Konsep Relaksasi Zikir Dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik Dan Praktik)* (Indramayu: Penerbit Adab, 2020).Hal 28

³⁴ Al-Islam, *Muamalah Dan Akhlak* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987). Hal 187

³⁵ Ismegawati, *Nuansa Sufistik Dalam Tafsir Firdaus An-Naim Karya KH. Thaifur Ali Wafa* (Banten: A-Empat, 2019). Hal 66-67

³⁶ Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer, Alih Bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir Dan Doa Al-Ghazali* (Bandung: Arasy Mizan, 2005). Hal 79

untuk menggodanya.³⁷ Dalam sebuah buku “Munajat Al-Ghazali” juga menjelaskan bahwa aktivitas berzikir memiliki tahapan diawal dan diakhir. Hal yang harus dilakukan pada tahapan awal ialah mengharuskan seseorang untuk bisa mempunyai rasa cinta dan simpati. Rasa cinta dan simpati ini sendiri yang mewajibkan seseorang harus selalu berzikir, sehingga berzikir rasa ini akan timbul kepada Allah. Kemudian, apabila rasa cinta dan simpati ini telah muncul karena selalu berzikir, maka segala kegiatan dan apa saja selain berzikir akan terputus karena telah disibukan dengan berzikir.³⁸

Menurut Chodjim, zikir merupakan kata yang berasal dari kata bahasa Arab yaitu *dzakara* yang mempunyai arti mengingat, mengisi atau menaungi, artinya, jika seseorang melakukan zikir ialah orang tersebut mencoba untuk menaungi dan mengisi pikirannya dan juga didalam hati dengan kalimat yang suci.³⁹ Menurut salah satu pakar tasawuf pengarang kitab *al-Hikam*, Djamaluddin Ahmad al-Bunny menyebutkan bahwa berzikir merupakan sebuah jalan untuk menuju kepada Allah yang Rahman, sehingga untuk mengetahui wujud Allah yaitu dengan mengingat dan menyebutkan sifat-sifat-Nya. Variasi zikir dilakukan dengan cara beragam yang mempunyai tujuan adalah untuk memberikan ketenangan bagi orang yang berzikir. Askat menjelaskan bahwa, zikir ialah tindakan dan sesuatu yang dilakukan untuk mengingat Allah, mengagungkan asma Allah dengan lafadz-lafadz tertentu. Said Ibnu Djubair dan ulama-ulama lainnya memberikan penjelasan bahwa zikir merupakan segala ketaatan yang telah memiliki niat dikarenakan oleh Allah, sehingga hal ini tidak memiliki batasan yang berkaitan dengan tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi segala aktivitas manusia yang diniatkan hanya untuk Allah.⁴⁰

³⁷ Al-Ghazali, *Asrar Al-Adzkar Wa Ad-Da'awat*, Terj Muhammad Al-Baqir, *Rahasia Zikir Dan Doa* (Bandung: Karisma, 1999). Hal 38

³⁸ Al-Ghazali, *Al-Adzkar Wad-Da'awaat, Ad-Daawaat Al-Mustajaabah Wa Mafaatih Al-Faraj*, Terj Waskuman, *Munajat Al-Ghazali: Zikir Dan Doa Wacana Amaliah Keseharian* (Surabaya: Risalah Gusti, 1999). Hal 41

³⁹ Ahmad Chodjim, *Alfatihah, Membuka Matahari Dengan Surat Pembuka* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2003). Hal 181

⁴⁰ Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir Dan Doa Rasulullah SAW* (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000). Hal 6

Dalam sebuah kamus Tasawuf yang ditulis oleh Solihin dan Rosihin Anwar memberikan penjelasan bahwa zikir merupakan sebuah kata yang digunakan untuk merujuk kepada setiap bentuk untuk memusatkan pikiran kepada Allah. Zikir merupakan prinsip awal seseorang untuk kembali kepada Allah (suluk).⁴¹ Spencer Trimmingham menjelaskan dalam sebuah pengertian bahwa zikir digunakan untuk mengingat atau melakukan latihan spiritual yang memiliki tujuan untuk melakukan pernyataan adanya kehadiran Allah dengan membayangkan wujudnya atau suatu cara yang digunakan agar memperoleh konsentrasi spiritual dengan menyebutkan nama Allah dengan cara yang ritmis dan diulang-ulang.⁴²

Menurut pendapat Bastaman, zikir ialah melakukan sebuah perbuatan yang selalu mengingat Allah dan keagungan-Nya, perbuatan ini meliputi segala ibadah-ibadah dan perbuatan seperti melakukan tasbeih, melakukan tahmid, membaca ayat suci Al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan-perbuatan yang baik dan menghindari perbuatan yang buruk.⁴³ Sementara dari pendapat Alkalabadzi ia memberikan penjelasan bahwasanya zikir merupakan melupakan segalanya, kecuali melupakan Allah. Hasan al-Bana yang merupakan seorang tokoh Ikhwanul muslimin yang berasal dari Mesir, memberikan pernyataan bahwa segala sesuatu yang mendekatkan dirinya kepada Allah dan mengingat Allah merupakan kegiatan berzikir.

Ibadah yang sangat mudah dilakukan ialah dengan berzikir, karena zikir bisa dilakukan ditempat manapun dan dalam keadaan apapun, dengan berdiri, dengan berjalan, ataupun dengan berbaring. Zikir ialah ibadah yang menggunakan lisan maupun dengan hati yang tidak mengenal waktu. Tak hanya itu, Allah juga memberikan sebuah kemuliaan bagi orang yang selalu ingat dan menyebut Allah. sehingga zikir bukan hanya ibadah yang dilakukan secara lisan saja, tetapi hal ini berhubungan dengan dengan hati. Imam Nawawi memberikan pendapat

⁴¹ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf* (Bandung: Kamus Taasawuf, 2002). Hal 36

⁴² Arif Anshori, *Dzikir Dan Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2003). Hal 17

⁴³ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2001). Hal 158

bahwa zikir akan lebih afdhal jika diucapkan dengan hati yang bersungguh-sungguh. Jika dibandingkan dengan keduanya, maka zikir hatilah yang lebih utama dibandingkan dengan zikir lisan.⁴⁴

Jadi zikir ialah sebuah usaha seseorang untuk lebih dekat dengan Allah dengan metode yaitu mengingat keagungan-Nya, zikir tidak terbatas dengan ruang maupun waktu, dengan masalah tasbih, tahmid, tahlil maupun takbir, namun segala cara atau metode yang dilakukan untuk berniat kepada Allah.

b. Jenis-Jenis Zikir

Dalam penjelasan Al-Ghazali membagi zikir menjadi dua bagian, yang pertama yaitu zikir yang menggunakan lisan atau disebut zikir *jahr* yang metodenya sebagai mediasi dan mental, kemudian yang kedua yaitu zikir yang menggunakan hati atau disebut zikir *khafi* yang metodenya untuk mengajak kepada keadaan zikir yang lebih tinggi dengan menggunakan hati.⁴⁵

1) Zikir *Jahr*

Menurut Al-Ghazali zikir *jahr* ialah zikir yang pelafalannya menggunakan lisan. Zikir *jahr* merupakan zikir dengan melakukan pelafalan menggerakkan kedua bibir yang pengucapannya dengan mengeluarkan suara yang keras hingga terdengar. Zikir ini biasanya dilakukan bersama-sama dalam suatu majlis dengan dipimpin seorang imam zikir. Sama seperti penjelasan diatas, bahwa zikir *jahr* (lisan) merupakan zikir yang pengucapannya dengan menggunakan suara yang keras jelas dan terdengar nyata oleh telinga menggunakan kalimat-kalimat thayyibah dan kalimat yang terdapat didalam ajaran Al-Qur'an yang dikhususkan untuk mengingat, dengan mengagungkan dan memuji Allah.⁴⁶

⁴⁴ Ustadz Muji Effendi, *5 Fitur Hidup Tenang* (Yogyakarta: Laksana, 2019). Hal 158

⁴⁵ Nakamura, *Ghazali and Prayer, Alih Bahasa Uzair Fauzan, Metode Zikir Dan Doa Al-Ghazali*. Hal 25

⁴⁶ Wiwin Maimuna, "Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di MTs Hasyim Asy'ari Sukondo Sidoarjo" (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2020). Hal 19

Orang yang selalu berzikir secara tidak langsung dapat terhindarkan dari marah bahaya dan juga bencana, tetapi dapat menghilangkan perasaan sedih, meringankan beban ketika tertimpa musibah, tidak mempunyai perasaan terluka dan kehilangan, dapat memunculkan kebahagiaan dan suka ria. Ketika melakukan zikir (pelaku yang berzikir) semakin ia berkhuyu' dalam melakukan zikirnya dan lisannya bergetar, bergerak tanpa berhenti melakukan zikir, dikeadaan itulah Allah akan menaruh rasa rindu kepada orang-orang yang sedang berzikir. Dengan melakukan zikir dapat memberikan hal yang tidak dapat terjadi menjadi ada, dari hal yang tidak dapat terlihat menjadi dapat dilihat dan dari yang awalnya sakit menjadi sembuh. Seperti ketika menyembuhkan hati yang sedang terluka, menghilangkan bisu dan tidak dapat melihat dari tempatnya, terpacarnya cahaya yang nyata bahkan menjadi jelas melalui penglihatan yang semu. Allah memberikan keistimewaan yang diberikan kepada orang yang selalu melakukan zikir yaitu memberikan yang muncul dari panca indera. Seperti mulut dapat mengamalkan zikir dengan indah, mata yang dihiasi dengan cahaya indah yang dapat dilihat sedangkan orang lain tidak dapat melihat hal tersebut.⁴⁷

Dalam amalan yang bersumber dari orang yang melakukan zikir disebut dengan istilah *ma'sur* (yaitu zikir yang diajarkan oleh Allah melalui nash-Nya di dalam Al-Qur'an dan yang diajarkan oleh Rasulullah melalui redaksi Hadist-hadistnya) dan *ghairu ma'sur* (yaitu zikir yang diperoleh dari para masyayekh, guru mursyid, para ulama-ulama sufi yang masih berada dalam tantangan dan tidak melenceng dari qauliyah dan naqliyah).⁴⁸

2) Zikir *Khafī*

Menurut Al-Ghazali zikir *khafī* adalah zikir yang pelafalannya menggunakan hati. Zikir *khafī* ialah zikir

⁴⁷ Abu Anas Hilmi, *101 Keajaiban Dzikir* (Surakarta: Media Zikir, 2009). Hal 28-41

⁴⁸ Imam Assobar, *Sholawat, Dzikir Dan Doa* (Jakarta: Pustaka Arrahman, 2018). Hal 52-53

yang pelaksanaanya dilakukan dengan samar atau tersembunyi, dengan menggunakan rasa di dalam qalbu atau di dalam hati, nama lain dari zikir ini ialah zikir *itsmudzat*. Yaitu berzikir dengan nama Allah di dalam hati (tidak *jahr*). Zikir ini diibaratkan dengan zikir lebah. Dalam mengamalkan zikir ini dilakukan dengan cara pelafalan yang tidak terlalu nyaring dan mengganggu, namun suaranya tidak pula terlalu samar tersembunyi.⁴⁹

Dalam hal ini Syekh Abdul Qodir memberikan penjelasan terkait zikir *khafī*: “Inilah kalimat yang dapat menghilangkan kebingungan, membukakan yang yang tertutup dan membatalkan(menetralkan) racun. Ini merupakan kalimat yang cahayanya bersifat umum dapat mengalahkan semua yang mengalahkannya. Dialah Allah yang tampak keajaibannya.baginya tidak tersembunyi bagi siapapun yang bersembunyi”.

Mengingat dengan *itsmudzat* yaitu mengingat Allah atau dzat Illahi, yakni Allah beserta dengan sifat-sifat-Nya Allah, dalam setiap nama-nama Allah yang berasal dari Asmaul Husna memiliki sebuah cahaya yang khusus dan memiliki pengaruh yang tertentu, sedangkan sumber dari segala cahaya dan juga sumber semua sifat dan semua nama adalah nama diri Tuhan. Wahfiuddin memberikan pendapat tentang zikir khafi, zikir *khafī* ialah zikir yang digunakan untuk mengingat Allah yang dikerjakan dengan menggunakan rasa di dalam qolbu sehingga bagi orang-orang yang mengamalkannya bersifat rahasia dan malaikat pun tidak dapat mengetahuinya tidak terlihat bahkan penglihatan orang lain, hanya Allah lah dan orang yang mengamalkannya saja yang mengetahuinya.

Allah akan memberikan bagi pezikir *khafī* ditempat hingga hari kiamat nanti, pada waktunya yaitu para ahli zikir akan masuk kedalam surganya

⁴⁹ Ibn ‘Atha’illah Al-Sakandari, *Miftah Al-Falah Wa Misbah Al-Arwah. Terj, A Fauzy Bahreisy, Zikir Penentram Hati* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2006). Hal32

Allah. Allah pun menyeru : Bagi kamu sekalian, dari-Ku adalah pahala, yaitu zikir *khafi*.⁵⁰

Al-Qur'an mengisyaratkan di dalam surat Al-'Araf ayat 205:

وَادْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْعُدْوِ وَالْإِصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya : “ Dan sebutlah nama Tuhanmu dalam kalbumu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara (khafi), di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai”. (QS.Al-A'raf: 205)

Dalam penjelasan ayat diatas Allah memberikan perintah kepada Rasulullah beserta umat manusia untuk selalu mengamalkan dan mengingat nama Allah atau berzikir kepada-Nya. Baik ketika berzikir dengan baca Al-Qur'an, tasbih, tahlil, doa ataupun pujian lainnya yang sesuai dengan tuntunan agama islam. Kemudian Allah menggariskan bagi kita adab dan cara berzikir atau menyebutkan nama Allah sebagai berikut⁵¹:

- a) Zikir yang pengamalannya dapat dilaksanakan di dalam hati disebabkan hati dapat menunjukkan rasa ikhlas, yang jauh dari sifat riya dan dekat dengan perkenan Allah.
- b) Zikir yang diamalkan dengan penuh rendah hati (tawaduk), ia merasa bahwa dirinya hina di hadapan keagungan Allah dan mengakui memiliki keterbatasan kemampuan diri sendiri.
- c) Melakukan zikir merupakan dorongan oleh rasa takut kepada kuasa Allah dan semua kebesaran yang dimiliki oleh Allah, takut akan azab dari Allah dan hukuman yang akan diberikan karena

⁵⁰ Suhrowardi, *Bidayatussalikin* (Tasikmalaya: PT. Mudawwammah Warohmah, 1971). Hal 17

⁵¹ *Tafsir Al-Quran Kemenag Online*, online. 27 Desember, 2022. <https://tafsirkemenag.blogspot.com/2014/tafsir-surat-al-araf-205.html?m=1>

sedikitnya amal ibadah yang dilakukan untuk lebih merendahkan hati di hadapan Allah.

- d) Zikir yang dibacakan menggunakan suara lembut dan tidak pula dengan suara yang keras, karena membaca zikir menggunakan suara yang lembut itu lebih mudah untuk tafakur dengan baik.

c. Syarat Melakukan Zikir

Pertama, hendaklah orang yang akan melakukan zikir harus memiliki wudhu secara sempurna. Kedua, hendaklah seseorang yang akan melakukan dzikir dengan menggunakan suara yang keras hingga hasil cahaya zikir tersebut dapat memancar di dalam hati pelaku zikir. Terpancarnya cahaya ini akan memberikan akibat dari hati akan menjadi hidup abadi hingga ke kehidupan ukhrawi. Dalam kitab *Miftah as-Sudur* dan kitab *Tanwir al-Qulub* menjelaskan syarat melakukan zikir sebagai berikut:⁵²

- 1) Seseorang yang mengamalkan zikir haruslah mempunyai wudhu yang sempurna.
- 2) Seseorang yang melakukan zikir dilakukan dengan gerakan yang kuat.
- 3) Berzikir dengan bersuara yang keras sehingga dapat menghasilkan cahaya berzikir dari dalam batin seseorang yang berzikir menjadi hidup di hati-hati mereka.

d. Keutamaan Zikir

Menurut Al-Ghazali zikir memiliki keutamaan-keutamaan, keutamaannya sebagai berikut:

- 1) Memperoleh ampunan

Ada beberapa sifat yang dimiliki oleh orang-orang mukmin yang bertaqwa kepada Allah, dan salah satunya ialah orang yang mengamalkan dan banyak melakukan zikir kepada Allah, lalu membiasakan diri untuk mengamalkan kalimat puji-pujian kepada Allah dengan melakukan berdo'a dan berzikir.⁵³ Adapun metode yang dapat dilaksanakan dengan *bermujahadah* (dengan melawan hawa nafsu) dan

⁵² Cecep Alba, *Tasawuf Dan Tarekat: Dimensi Esoteris Ajaran Islam* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2012). Hal 106

⁵³ Al-Ghazali, *Tahzib Al-Akhlak Wa Mu'alajat Amradh Al-Qulub, Terj Muhammad Al-Baqir, Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia* (Bandung: Karisma, 1999). Hal 89

berriyadhah (pelatihan ruhani).⁵⁴ Tentunya hal tersebut memiliki perbedaan sesuai dengan keadaan dan situasi masing-masing dari mereka sesuai dengan sifat seperti itu akan diberikan ampunan dan juga diberikan pahala oleh Allah.

2) Menjadi tidak lupa dan tidak lalai

Al-Ghazali menjelaskan bahwa kesempurnaan dalam diri seseorang dapat didapatkan dengan sebuah jalan dengan melakukan pengembangan untuk meningkatkan kemampuan batin setelah menggantikannya dengan perasaan akrab dan tentram dengan melakukan zikir kepada Allah, dan patuh dengan segala perintahnya. Sehingga, banyak yang menyebutkan nama Allah dengan hati dan dengan perkataan akan memberikan akibat kepada seseorang agar tidak mudah lupa dan tidak lalai kepada Allah.⁵⁵

3) Semangat untuk menghadapi permasalahan dan mendapatkan dorongan

Dalam kehidupan, manusia harus selalu mendekatkan diri kepada Pencipta, agar mendapatkan sebuah kebahagiaan yang terdapat di dunia maupun di akhirat. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Al-Ghazali memberikan penjelasan tentang hadis Nabi yaitu: “ada seseorang yang akan diberi naungan (perlindungan) dari Allah pada hari yang selalu berzikir (mengingat) Allah ketika sendirian kemudian kedua matanya mencururkan air mata karena merasa takut kepada Allah”. Sehingga berkaitan dengan hal tersebut, manusia harus selalu melakukan usaha dalam bekerja dengan meminta perlindungan dan selalu melakukan pendekatan diri kepada Allah dengan melakukan zikir untuk mendapatkan kebahagiaan yang Allah ridhoi supaya menimbulkan semangat dalam hidup yang lebih baik lagi.⁵⁶

⁵⁴ Al-Ghazali, *Tahzib Al-Akhlak wa Mu'alajat Amradh Al-Qulub*, hal 90

⁵⁵ Al-Ghazali, *Tahzib Al-Akhlak wa Mu'alajat Amradh Al-Qulub*, hal 3.

⁵⁶ Rahmat Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atau Pemikiran Al-Ghazali” 8, no. 1 (2017). Hal 40

4) Menentramkan Jiwa

Al-Ghazali berpendapat, bahwa esensi seseorang pada dasarnya untuk memperoleh hidup yang tenang untuk memiliki kehidupan yang seimbangan di dunia dan akhirat, sehingga memperoleh jiwa yang tentram.⁵⁷

3. Tarekat

a. Pengertian Tarekat

Tarekat merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab, yaitu *Thariqat* yang berarti Jalan, keadaan, aliran dalam garis sesuatu.⁵⁸ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, tarekat memiliki arti sebagai jalan, jalan menuju kebenaran.⁵⁹ Menurut penjelasan para ahli tarekat, tarekat ialah suatu metode yang dapat dilakukan untuk mendekati diri kepada Allah yang merupakan sebuah pengabdian yang khusus bagi manusia, maka hal tersebut dapat bermacam-macam. Sesuai dengan jenis dan bentuk yang sesuai dengan keahlian yang dimiliki oleh seseorang, dan pengamalan tersebut harus istiqamah dilakukan.⁶⁰

Harun Nasution menjelaskan bahwa tarekat merupakan metode yang dilakukan oleh seorang sufi yang bertujuan untuk selalu dekat dengan Allah.⁶¹ Hamka menjelaskan dalam bukunya *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya* bahwa diantara makhluk dan *khaliq* terdapat sebuah perjalanan kehidupan yang dilakukan, hal tersebut dapat dikatakan Tarekat. Dengan melihat pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa Tarekat merupakan jalan yang bersifat spiritual untuk orang-orang yang bersufi yang didalam ajarannya berisi sebuah amalan

⁵⁷ Abdul Munir Mulkan, *Mencari Tuhan Dan Tujuh Jalan Kebebasan (Sebuah Esai Pemikiran Imam Al-Ghazali)* (Jakarta: Bumi Aksaran, 1992). Hal 137

⁵⁸ Abudin Nata, *Akhlaq Tasawuf* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011). Hal 269

⁵⁹ *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Online, diakses pada tanggal 24 Desember 2022, <https://kbbi.web.id/tarekat>

⁶⁰ Witrin Noorjutstiatini, *Manajemen Pendidikan Berbasis Tarekat Dalam Meningkatkan Karakter Santri* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022). Hal 389

⁶¹ Harun Nasution, "Thariqat Qodiriyah Naqsabandiyah (Asal Usul Dan Perkembangannya)" (Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah, 1990). Hal 102

untuk melakukan ibadah dan untuk melatih menyebut nama Allah, melakukan penghayatan yang mendalam dan diresapi.⁶²

b. Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya

Istilah Qodiriyah Naqsabandiyah mengarah kepada nama tarekat yang merupakan hasil dari Syekh Ahmad Khatib Sambasi dari dua gabungan tarekat yang berbeda (Qodiriyah dan Naqsabandiyah) yang menjadi cara yang dapat digunakan untuk menuju sebuah jalan spiritual. Kegiatan ini dilakukan pertama kali di abad ke 19 yang berada di Makkah.⁶³ Syekh Khatib Sambas mengajarkan Tarekat Qodiriyah dan tarekat Naqsabandiyah secara bersamaan dan tidak terpisah, namun dalam ajarannya dilakukan dan diamalkan secara utuh. Walaupun dalam ajaran tarekat tersebut mempunyai caranya tersendiri, baik dalam kegiatannya, prinsip, cara pembinaannya. Sehingga tarekat ini berbentuk atau tergolong tarekat yang baru yang memiliki perbedaan dengan dasar dari tarekat ini.⁶⁴

Penggabungan dari ajaran dan pengamalan kedua tarekat ini sudah dipertimbangkan secara logis dan secara strategi bahwa inti dari kedua tarekat ini yaitu saling melengkapi, yang paling utama itu terdapat pada zikir dan cara berzikirnya. Tarekat Qodiriyah lebih menekankan pengamalan zikir jahr yang bersuara, sedangkan pada ajaran tarekat Naqsabandiyah lebih menekankan kepada model zikir khafi yaitu zikir didalam hati. Gabungan kedua zikir ini diharapkan dapat menjadikan muridnya untuk mencapai derajat sufi yang lebih tinggi dengan sebuah cara yang lebih efektif dan efisien.⁶⁵

Ajaran Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah di Suryalaya berkembang karena dua tokoh utama yaitu Abdullah Mubarak bin Nur Muhammad (Abah Sepuh), dan penerusnya yaitu putranya sendiri, K.H.A. Shohibulwafa Tajul 'Arifin (Abah Anom). Abah sepuh menerapkan

⁶² Abudin Nata, *Akhlak Tasawuf*, hal 271

⁶³ Ajib Thohir, *Gerakan Politik Kaum Tarekat: Telaah Historis Gerakan Politik Anti Kolonialisme Tarekat Qodiriyah-Naqsabandiyah Di Pulau Jawa* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002). Hal 48

⁶⁴ Ajib Thohir, *Gerakan Politik Kaum Tarekat*, Hal 49

⁶⁵ Sholihah Sari Rahayu Jamaludin, *Hubungan Fiqih Kalam Dan Tasawuf (Dalam Pandangan Tarekat Qodiriyah Wa Naqsabandiyah Suryalaya Tasikmalaya)* (Wonosobo: Mangku Bumi Media, 2019). Hal 19

ajaran pada Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya dengan melakukan ceramah disebuah masjid dan pengajaran yang tidak formal di rumah para muridnya. Sehingga ajaran yang berikan pada tarekat ini belum tercatat ataupun tertulis secara terperinci pada masa itu. Namun, pada masa Abah Anom tarekat ini ajarannya sudah mulai dikembangkan dengan ditulis, dibukukan dan juga dikembangkan dan dicetak menjadi kitab yang berjudul *Miftah al-Shudur*. Tujuan dicetaknya kitab *Miftah al-Shudur* merupakan untuk mendapat ketenangan di dunia maupun kebahagiaan di akhirat. Dalam penyebaran yang dilakukannya untuk memajukan Tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah Suryalaya, Abah Anom dibantu oleh keluarga-keluarganya yaitu putra dan putrinya bahkan juga keponakannya. Abah Anom juga berhasil menyebarkan luaskan tarekat Qodariyyah Naqsabandiyah di Singapura, Malaysia, Brunei Darussalam dan Thailand. Dari tahun 1980 beliau telah memiliki 20 pondok inabah yang dipergunakan untuk pengobatan penyalahgunaan obat dan narkotika, pondok ini telah menyembuhkan kurang lebih 900 anak muda yang sudah kecanduan obta terlarang.⁶⁶ Terdapat tiga amalan dalam Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya, yang saling berkaitan dalam pengamalannya, yakni zikir, khotaman, dan Manaqib.

B. Penelitian Terdahulu

Agar peneliti ini mempunyai sebuah gambaran yang lebih luas terkait dengan penulisan skripsi ini dengan judul *Gambaran Pengendalian Nafs Ammārah Bi al-su⁷ Melalui Dzikir Jahr dan Dzikir Khaffi pada Jamaah Tarekat Qodiriyah Naqsabandiyah Suryalaya Kudus*, maka peneliti melakukan sebuah usaha untuk menelusuri dan menelaah penelitian-penelitian terdahulu untuk menjadi sumber referensi penelitian. Berikut penulis memaparkan beberapa penelitian terdahulu dalam skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Penelitian oleh Aulis Rahmi Putri yang berjudul “Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Emosi Negatif Remaja Di LPKA Kelas II Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru” hasil menunjukkan bahwa, pada masa remaja banyak memiliki sebuah konflik dan mengalami perubahan didalam diri, sehingga hal ini dapat memberikan

⁶⁶ Triyani Pujiastuti, “Perkembangan Tarekat Qodiriyah-Naqsabandiyah Di Pesantren Suryalaya” 5, no. 11 (2016). Hal 76-80

pengaruh terhadap emosinya. Ketika pada masa remaja melakukan tindakan yang melampaui batas maka mereka akan merasakan emosi negatif yang mempengaruhi dirinya, seperti kemarahan, kekecewaan, cemburu, rasa bersalah, malu dan sebagainya. Maka peneliti tersebut menggunakan terapi zikir untuk dapat menurunkan emosi negatif tersebut. Dan dari hasil penelitian diperoleh bahwa terapi zikir dapat berpengaruh terhadap penurunan emosi negatif remaja di LPKA kelas II.⁶⁷

Penelitian oleh Hearati, yang berjudul “Analisis Tarekat Qadiriyyah a Naqsabandiyah Terhadap Regulasi Emosi Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Suryalaya.” Penelitian ini dilakukan pada tarekat Qodiriyyah Naqsabandiyah pada pondok pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya, pada santri yang berusia enam belas tahun dan tujuh belas tahun. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa pengaruh dari tarekat sangat bergantung kepada proses pengamalan responden. Responden yang mengamalkan ajaran tarekat dengan melakukan perhatian secara penuh, sungguh-sungguh dan sepenuh hati. Memiliki keseriusan akan sesuatu tentu akan memberikan dampak secara utuh pada diri seseorang. Memang banyak faktor yang mampu memberikan sebuah pengaruh kepada seseorang untuk benar-benar mengikuti dalam suatu hal, begitu pula dengan amalan tarekat Qodiriyyah Wa Naqsabandiyah memberikan pengaruh terhadap regulasi seseorang. Hal ini disebabkan seseorang yang mengamalkan amalan tersebut, dengan bersungguh-sungguh dalam mengamalkannya tentu akan membuat kondisi menjadi tenang dan nyaman, sehingga ketika hal tersebut dibawa dalam kehidupan sehari-hari maka sangat berperan dalam regulasi emosi seseorang.⁶⁸

Penelitian oleh Iis Amanah Amida yang berjudul “Pengaruh Zikir(TQN) Terhadap Peningkatan Akhlaqul Karimah Para Ikhwan Tarekat Qodiriyyah Naqsabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya”, berikut dari penelitiannya yaitu keseluruhan pembahasan penelitian pada skripsi ini tentang pengaruh dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah terhadap peningkatan akhlaqul karimah mempunyai kesimpulan bahwa penelitian tersebut bahwa zikir itu pengaruh terhadap peningkatan Akhlaqul Karimah. Diantaranya yaitu sikap

⁶⁷ Aulia Rahmi Putri, “Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Emosi Negatif Remaja Di LPKA Klas II Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru” (UIN Syarif Kasim Riau, 2022).

⁶⁸ Haerati, “Analisis Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Terhadap Regulasi Emosi Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya” (UIN Sunan Ampel, 2019).

sabar, tawakal, dapat menghargai orang lain, dapat menjaga lisan, memberikan salam kepada sesama, dan menolong antar sesama.⁶⁹

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, penelitian kali ini mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilakukan pada sebelumnya. Tulisan ini mengkaji tentang zikir, dimana seorang jamaah yang telah melakukan zikir tetapi masih terdapat nafs *ammārah*. Pada penelitian ini membahas tentang bagaimana gambaran pengendalian *nafs ammārah* pada pelaku zikir *jahr* dan zikir *khafī*. Dari hasil telaah pustaka yang telah dijelaskan mengenai diatas, penulis belum menemukan mengenai pembahasan tentang *nafs ammārah*. Pada penelitian terdahulu lebih banyak membahas tentang zikir secara umum, namun pada penelitian kali ini lebih terfokus pada zikir *jahr* dan zikir *khafī*. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan unsur pembaharuan atau temuan dalam penelitian memiliki yang baik untuk keilmuan dibidang Tasawuf Psikoterapi maupun bagi kehidupan.

C. Kerangka Berpikir

Dalam sebuah Tarekat terdapat jaamah yang masih memiliki permasalahan dalam kehidupan karena di zaman modern seperti saat ini menuntut manusia dengan cepat supaya bisa bersiap dalam menghadapi tantangan hidup atau masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan. Penyebab tantangan ini dapat muncul ialah tuntutan dari fisik maupun psikis mulai dari diri sendiri, keluarga, pekerjaan, dan lingkungan sekitar. Permasalahan ini dapat menunculkan pergolakan emosi. Jika emosi negatif yang muncul maka orang tersebut kurang bisa mengambil keputusan dengan rasional dan tidak dapat menghadapi konflik secara benar. Marah dapat memberikan sebuah perintah kepada jasad kita untuk mengeluarkan kekesalan hati dengan cara mencela, tindakan-tindakan dan wujud kekesalan lainnya. Didalam jiwa individu atau manusia mempunyai *nafs* yang memiliki tingkatan yang berbeda-beda, diantaranya yaitu *nafs ammārah*, *nafs lawwamah*, *nafs mutmainnah*. Namun, ketika jiwa mendorong untuk berbuat keburukan disebut dengan *nafs ammārah bis su'*.

Dalam tingkatan *nafs ammārah* pastinya setiap orang memiliki *nafs ammārah*, baik itu orang mukmin yang masih awam maupun orang non mukmin (kafir), dan *nafs* ini dapat menguasai seluruh

⁶⁹ Iis Amanah Amida, *Pengaruh Zikir(TQN) Terhadap Peningkatan Akhlaqul Karimah Para Ikhwan Tarekat Qodiriyah Naqshabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya* (Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah, 2018).

jiwa dan raga karena hal ini merupakan dorongan setan. *Nafs ammārah* merupakan *nafs* yang mengandung seluruh kekuatan yang mendorong manusia untuk berbuat kepada keburukan atau perbuatan dosa. Manusia yang mempunyai *nafs ammārah* ini tidak mampu membedakan hal-hal yang berkaitan dengan kebaikan dengan hal-hal yang berkaitan dengan keburukan. Selalu menggerakkan dan membawa seseorang untuk melakukan kepada perbuatan maksiat dan membawa kedurhakaan kepada Allah. Untuk mengendalikan *nafs ammārah* ialah dengan cara berzikir. Zikir dapat menghasilkan energi, salah satunya yaitu untuk penyucian jiwa dengan mengganti sifat-sifat tercela menjadi sifat-sifat terpuji, yaitu dengan berzikir yang bertujuan hanya untuk menghadap Allah di dalam hatinya, dan dapat menghilangkan bisikan-bisikan selain Allah dalam hatinya. Dengan adanya pengamalan zikir *jahr* dan zikir *khafī* pada tarekat Qodiriyyah Naqshabandiyyah Suryalaya, dapat memberikan dampak dimana seseorang yang melakukan zikir akan mengalami perubahan perilaku atau memiliki tingkatan *nafs* yang lebih tinggi, atau sebaiknya tidak terjadi perubahan pada tingkatan *nafs* pada jiwa seseorang.

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir

