

BAB II

**DZIKIR DAN DOA DALAM AL QUR'AN SEBAGAI PSIKOTERAPI
DI MAJELIS DZIKIR WA TA'LIM AL KHOIRIYAH**

A. Dzikir dan Doa dalam Perspektif Al-quran

1. Pengertian Dzikir

Secara umum dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungannya dalam bentuk yang meliputi hampir semua ibadah, perbuatan baik, berdoa, membaca Al Quran, mematuhi orang tua, menolong teman yang dalam kesusahan dan menghindarkan diri dari kejahatan dan perbuatan dzalim. Dalam arti khusus dzikrullah adalah menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dengan memenuhi tata tertib, metode, rukun dan syarat sesuai yang diperintah oleh Allah dan rosulnya.

Meningkatkan dzikir secara gradual dari tahap ke tahap tingkatan lain merupakan jalan satu-satunya jalan terdekat (mudah) mencapai Allah. Abul Qosim Al Qusyairi berkata: "Dzikir merupakan tanda kewalian seseorang, tanda suatu pelita untuk sampai padanya, tanda sehatnya langkah awal dan menunjukkan kejernihan klimak. Tiada suatu amaliyah yang menandingi dzikir, karena dzikir bagaikan rohnyanya suatu amaliyah".¹

Keutamaan dan keistimewaan dzikir tidak terbatas. Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

*"Berdzikirlah kamu kepada-Ku, pasti aku akan ingat padamu"
(QS. Al Baqarah : 152)².*

Apakah kegiatan atau perbuatan yang mendatangkan ketenteraman di hati merupakan indikasi benarnya apa yang dilakukan? Terdapat

¹. Syekh Ahmad sayyed abul Fadhil. *Al Hikam*. Hlm 84

². Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 152, *Al-Qur'an Al-Karim Al Burhan dan Terjemah Bahasa Indonesia (Ayat Pojok)*, Deprtemen RI, CV Media Fitrah Rabbani, 2009, hlm. 23

satu ayat dalam Al Qur'an yang menegaskan, dzikrullah (berdzikir kepada Allah, mengingat Allah) dapat menenteramkan hati. Allah Azza wa Jalla berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۙ ١٣:٢٨

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati-hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan berdzikir (mengingat) kepada Allah-lah, hati akan menjadi tenteram”. [ar Ra'd / 13 : 28].

Berkaitan dengan ayat ini, Imam Ibnu Katsir menjelaskan :
 “Maksudnya, hati akan menjadi baik dan menjadi senang ketika menuju ke sisi Allah. Hati menjadi tenang ketika mengingat Allah, dan hati merasa puas ketika merasa bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolongnya”.³

Sementara, Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di rahimahullah, seorang ulama besar dunia yang hidup antara tahun 1307 H – 1376 H menjelaskan lebih rinci ayat di atas. Beliau mengatakan:

“Nyatalah, hanya dengan berdzikir mengingat Allah (hati menjadi tenteram), dan sewajarnya hati tidak akan tenteram terhadap sesuatupun kecuali dengan mengingat Allah. Sebab, sesungguhnya tidak ada sesuatupun yang lebih lezat dan lebih manis bagi hati dibandingkan rasa cinta, kedekatan serta pengetahuan yang benar kepada Penciptanya. Sesuai dengan kadar pengetahuan serta kecintaan seseorang pada Penciptanya, maka sebesar itu pula kadar dzikir yang akan dilakukannya. Ini berdasarkan pendapat yang mengatakan, bahwa dzikir kepada Allah ialah dzikirnya seorang hamba ketika menyebut-nyebut Rabb-nya dengan bertasbih, ber-tahlil (membaca Laa ilaaha Illallaah), bertakbir dan dzikir-dzikir lainnya.

Namun ada yang berpendapat, yang dimaksudkan dengan dzikrullah (dzikir pada ayat di atas) ialah KitabNya (al Qur'an) yang diturunkan sebagai pengingat bagi kaum Mukminin. Berdasarkan

³. Tafsir *Ibnu Katsir*, QS ar Ra'd / 13 ayat 28.

pendapat ini, maka makna 'hati menjadi tenteram dengan dzikrullah' ialah, manakala hati memahami makna-makna al Qur'an serta hukum-hukumnya, hati akan menjadi tenteram. Sesungguhnya makna-makna serta hukum-hukum al Qur'an memberikan bukti tentang kebenaran yang nyata, didukung dengan dalil-dalil dan petunjuk-petunjuk yang jelas. Dengan cara demikianlah hati menjadi tenteram. Sesungguhnya hati tidak akan tenteram, kecuali ketika mendapatkan keyakinan dan ilmu. Itu semua hanya ada dalam Kitab Allah yang tertuang secara sempurna. Adapun kitab-kitab lain selain Kitab Allah yang tidak bisa dijadikan rujukan, maka tidak akan menjadikan hati tenteram. Bahkan kitab-kitab lain itu akan senantiasa menimbulkan kebingungan-kebingungan, karena dalil-dalil serta hukum-hukumnya saling bertentangan".⁴

Dari dua keterangan ulama besar di atas, ketenteraman hati yang hakiki hanya diperoleh ketika seseorang berdzikir kepada Allah secara benar dan memahami makna-makna serta hukum-hukum yang ada dalam al Qur'an secara benar pula. Itulah ketenteraman hati yang sesungguhnya.

Persoalannya, apakah setiap kegiatan yang dapat mendatangkan ketenteraman hati, berarti pasti bahwa kegiatan itu benar? Mungkinkah seseorang mendapat ketenteraman hati sedangkan cara yang dilakukannya salah? Persoalan ini muncul sebagai syubhat yang sering terlontar untuk membenarkan kegiatan tertentu, dengan alasan dapat menenteramkan hati.

Untuk menjawab persoalan di atas, maka harus dikembalikan pada kaidah umum tentang ibadah. Syaikh Muhammad bin Shalih al 'Utsaimin rahimahullah meringkas penjelasan Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah dalam Taqrib at Tadmuriyyah tentang syarat diterimanya ibadah.

⁴. Tafsir *al Karimir Rahman fi Tafsir Kalamal Mannan*, Syaikh Abdur Rahman bin Nashir as Sa'di, QS ar Ra'd / 13 ayat 28

“Ibadah mempunyai dua syarat. Pertama : Ikhlas hanya untuk Allah Azza wa Jalla. Yakni tidak memaksudkan peribadatnya kecuali untuk mencari wajah Allah dan mencapai negeri kemuliaanNya (di akhirat). Inilah realisasi dari syahadat Laa ilaaha Illallaah. Kedua, mengikuti petunjuk Rasulullah. Yaitu tidak melakukan kegiatan peribadatan apapun, kecuali berdasarkan apa yang disyari’atkan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Orang yang musyrik, tidak diterima ibadahnya karena kehilangan syarat pertama (yaitu ikhlas). Sedangkan ahli bid’ah tidak diterima ibadahnya karena kehilangan syarat kedua (yaitu ittiba’ kepada Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam).

Pembuktian tentang dua persyaratan ini terdapat dalam Kitabullah dan Sunnah NabiNya Shallallahu ‘alaihi wa sallam.

Sebagian dalil al Qur’an yang menunjukkan disyaratkannya ikhlas dalam peribadatan ialah firman Allah Subanahu wa Ta’ala:

إِنَّا أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ ﴿٢٠٠﴾
 أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ وَالَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ مَا
 نَعْبُدُهُمْ إِلَّا لِيُقَرِّبُونَا إِلَى اللَّهِ زُلْفَىٰ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ بَيْنَهُمْ فِي مَا هُمْ فِيهِ
 يَخْتَلِفُونَ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ كَاذِبٌ كَفَّارٌ ﴿٢٠١﴾

“Maka sembahlah Allah saja dengan ikhlas, menyerahkan ketaatan kepadaNya. Ingatlah, hanya kepunyaan Allah sajalah agama yang bersih (dari syirik)”. [az Zumar / 39 : 2 – 3].

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
 الزَّكَاةَ ۗ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ٩٨:٥

“Dan tidaklah mereka disuruh kecuali supaya menyembah Allah saja dengan mengikhlaskan (memurnikan) ketaatan kepadaNya (dalam menjalankan agama) dengan lurus”. [al Bayyinah/98 : 5]

وَلَوْ أَشْرَكُوا لَحَبِطَ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ٦:٨٨

“Seandainya mereka mempersekutukan Allah (tidak ikhlas), niscaya lenyaplah dari mereka amalan yang telah mereka kerjakan”. [Al-An'am/6 : 88]

Sebagian dalil dari Sunnah tentang disyaratkannya ikhlas, ialah sabda Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ، وَإِنَّمَا لِامْرِئٍ مَّا نَوَى: فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِيَ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ هَاجَرَ إِلَى دُنْيَا يُصَيِّبُهَا أَوْ امْرَأَةً يَتَزَوَّجُهَا فَهِيَ هِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ. (متفق عليه واللفظ للبخاري، وهناك ألفاظ أخرى)

“Wahai manusia, sesungguhnya amal-amal perbuatan hanyalah tergantung pada niatnya. Dan sesungguhnya bagi seseorang hanyalah menurut apa yang ia niatkan. Maka barangsiapa yang hijrahnya menuju Allah dan RasulNya, maka hijrahnya (akan sampai) kepada Allah dan RasulNya. Dan barangsiapa yang berhijrah menuju dunia yang ingin dia peroleh atau kepada seorang wanita yang ia ingin menikahnya, maka hijrahnya akan sampai menuju apa yang ia niatkan untuk berhijrah kepadanya. (Muttafaq 'alaih. Lafadz di atas adalah lafadz Bukhari. Dalam Muslim, tanpa ada lafadz “ya ayyuhan naas”)⁵

Dalam hadits Qudsi, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :

قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى : أَنَا أَعْنَى الشُّرَكَاءِ عَنِ الشِّرْكِ، مَنْ عَمَلَ عَمَلًا أَشْرَكَ فِيهِ مَعِيَ غَيْرِي تَرَكْتُهُ وَشِرْكُهُ. (أخرجه مسلم في صحيحه)

“Allah Tabaraka Wa Ta'ala berfirman : “Aku adalah yang paling tidak membutuhkan sekutu. Barangsiapa melakukan amal perbuatan yang di dalamnya ia mempersekutukan Aku dengan selainKu, maka Aku tinggalkan ia bersama sekutu yang ia buat untukKu”. [Dikeluarkan oleh Muslim dalam Shahih-nya].⁶

⁵ . Fathul Bari XII/327, no. hadits 6953; *Kitab al Hiyal*, Bab Fi Tarki al Hiyal, dan seterusnya, dan Syarh Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma'mun Syiha, XIII/ 55-56, no. 4904.

⁶ . Syarh Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma'mun Syiha, XVIII/316, no. 7400.

Sedangkan sebagian dalil dari al Qur'an yang menunjukkan disyaratkannya mutaba'ah (mengikuti petunjuk atau jalan Rasul) ialah, firman Allah Subhanahu wa Ta'ala :

وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۚ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ٦:١٥٣

“Sesungguhnya (yang Aku perintahkan) ini adalah jalanKu yang dalam keadaan lurus, maka ikutilah dia. Dan janganlah kamu mengikuti jalan-jalan lain, karena jalan-jalan itu menceraikan beraikan kamu dari jalan-Nya. Yang demikian itu adalah wasiat Allah yang Ia wasiatkannya kepadamu agar kamu menjadi orang-orang yang bertakwa”. [al An'am/6 : 153]

وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ

٣:٨٥

“Barangsiapa mencari agama selain Islam, maka sekali-kali tidaklah akan diterima (agama itu) dari padanya. Dan dia di akhirat termasuk orang-orang yang rugi”. [ali Imran/3 : 85].

فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۖ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْمُفْلِحُونَ ٧:١٥٧

“Maka orang-orang yang beriman kepada Rasulullah, memuliakannya, membelanya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al Qur'an), mereka itulah orang-orang yang beruntung”. [al A'raf/7 : 157].

Adapun sebagian dalil dari Sunnah tentang wajibnya mutaba'ah (mengikuti Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam), di antaranya ialah sabda beliau :

مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَيْسَ عَلَيْهِ أَمْرُنَا فَهُوَ رَدٌّ مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ، وَهَذَا لَفْظُ مُسَلِّمٍ

“Barangsiapa mengamalkan suatu amalan yang tidak ada padanya tuntunan syari'atnya dari kami, maka amalan itu tertolak”. [Muttafaq 'alaih.

Tetapi hadits ini adalah lafadz Imam Muslim. Adapun lafadz yang Muttafaq 'Alaih ialah :

مَنْ أَخَذَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ

*Barangsiapa yang mengada-adakan perkara baru dalam urusan agama kami ini, apa yang tidak berasal darinya, maka ia tertolak.*⁷

Dari Jabir bin Abdillah, ketika Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam berkhotbah pada hari Jum’at, beliau Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, di antaranya :

أما بعد : فَإِنَّ خَيْرَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ وَخَيْرُ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ ، وَشَرُّ الْأُمُورِ مُحْدَثَاتُهَا وَكُلُّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ. أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ

“Amma ba’du : Sesungguhnya sebaik-baik pembicaraan adalah Kitab Allah, dan sebaik-baik jalan (metoda) adalah jalan (metoda) Muhammad. Sedangkan seburuk-buruk perkara adalah perkara yang diada-adakan secara baru dalam urusan agama, dan setiap bid’ah adalah sesat”. (HR Muslim).⁸

Mengikuti tuntunan Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam (ittiba’ atau mutaba’ah) ini tidak akan terwujud, kecuali jika peribadatan yang dilakukannya benar-benar sesuai dengan syari’at, baik dalam hal sebab, jenis, ukuran, tata cara, waktu maupun tempatnya.⁹

Berdasarkan keterangan tersebut, maka kegiatan apapun yang dapat menenteramkan hati, harus memenuhi dua syarat di atas. Jika dua syarat itu tidak terpenuhi, maka kegiatan peribadatan apapun akan tertolak dan sia-sia, meskipun hati menjadi tenteram karenanya. Sebab ukuran kebenaran dan ukuran diterima atau tidaknya suatu kegiatan ibadah, bukan terletak pada bisa atau tidaknya menenteramkan hati, tetapi pada dua syarat yang telah dikemukakan di atas.

⁷ . Fathul Bari, V/301, no. 2697, Kitab as Shulhi. Dan Syarh Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma’mun Syiha, XII/246 no. 4467 dan 4468.

⁸ . Shahih Muslim, Imam Nawawi, Tahqiq Khalil Ma’mun Syiha, VI/392 no. 2002.

⁹ . Taqrib at Tadmuriyyah, Tahqiq al Itsbat lil Asma’ wa Shifat wa Haqiqat al-Jam’i Baina al Qadari wa asy Syar’i li Syaikhil Islam Ibni Taimiyyah, karya Syaikh Muhammad bin Shalih al ‘Utsaimin t , dibukukan dan ditakhrij hadits-haditsnya oleh Sayyid bin Abbas bin Ali al Julaimi, Maktbah as Sunnah, Kairo, Cet. I, 1413 H/1992 M, halaman 113-115, dengan bahasa bebas dan terdapat peringkasan di beberapa bagian

Bisakah perbuatan yang salah dan bid'ah mendatangkan ketenteraman hati?

Jawabnya adalah, bisa saja, sebab ketenteraman hati berkait erat dengan rasa. Bila seseorang merasa mantap dengan suatu kegiatan, bisa saja kegiatan itu mendatangkan ketenteraman di hatinya. Padahal kegiatan tersebut adalah kegiatan yang salah, dan bahkan mungkin sesat. Tetapi karena perasaannya menganggap kegiatan itu baik, sehingga melahirkan kesenangan tersendiri pada jiwanya. Namun, itu hanyalah kesenangan dan ketenteraman semu. Tidak akan berlangsung lama hingga di akhirat.

Bukankah, dengan bersemedhi ala Budha juga dapat mendatangkan ketenteraman hati bagi pelaku yang meyakiniya? Tetapi semedhi yang mendatangkan ketenteraman ini jelas bathilnya. Demikian pula dzikir-dzikir bid'ah, wirid-wirid bid'ah atau kegiatan-kegiatan lain yang tidak berdasarkan tuntunan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam. Meskipun mendatangkan ketenteraman di hati para pelakunya, tetap saja hal-hal itu tidak diridhai oleh Allah, tidak diterima di sisiNya dan merupakan kebathilan.¹⁰

2. Pengertian Do'a

Doa adalah suatu cara untuk bermunajat kepada Allah SWT dalam rangka memohon bantuan dan inayah, agar dilapangkan jalan menuju kebahagiaan di dunia dan di akhirat kelak. Doa itu harus beriringan dengan keyakinan dan penuh pengharapan, yaitu sikap yang memastikan diri bahwa sesuatu yang dilakukannya akan berhasil. Dalam hal ini, seorang muslim yakin bahwa doanya pasti didengar oleh Allah SWT dan dikabulkan-Nya apa yang menjadi harapannya. Doa senantiasa dikabulkan oleh Yang Maha Kuasa, apabila doa itu disertai dengan kerendahan hati dan suara yang lembut. Orang yang congkak dan tidak mau bermohon dan meminta bantuan kepada Allah

¹⁰. Khalil Abu faith, *Masail Diniyah*, Mitra Pustaka, Yogyakarta: 2012, Hlm 228-234

SWT dianggap sebagai orang yang hina dan akan diazab di neraka Jahannam.¹¹

Kata do'a yang banyak terdapat dalam al Qur'an mempunyai banyak pengertian. Dalam syarah Al Asmaul husna berkata "lafal do'a banyak disebutkan didalam al Qur'an, dan masing-masing mempunyai makna tertentu".

- 1) Pertama, Do'a mengandung makna *Ibadat*. Sebagaimana Firman Allah SWT:

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿١٠٦﴾

"dan janganlah kamu berdo'a selain kepada Allah, yaitu kepada sesuatu yang tidak dapat mendatangkan manfaat kepadamu dan tidak kiasa pula mendatangkan keburukan bagimu" (QS. Yunus: 106)

- 2) Kedua, doa bermakna *istighosah* yaitu memohon bantuan dan pertolongan. Sebagaimana Firman Allah SWT:

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ ۚ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٢٣﴾

"Dan berdoalah kamu (meminta bantuan) kepada orang-orang yang dapat membantumu" (QS Al Baqarah 23)

Ketiga, Doa juga bermakna *permintaan* atau *permohonan* sebagaimana Firman Allah SWT :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

"Mohon (Mintalah) kamu kepadaKu, Aku perkenankan permohonan itu"(QS. Al Mukmin 60)

¹¹. Fatkhur Rahman, *Doa dan Dzikir*, Pustaka Media, Surabaya. 2011. hlm 13

- 3) Keempat, Doa dapat juga bermakna *percakapan*. Sebagaimana firman Allah SWT:

دَعْوَهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَعَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٠﴾

“Doa (percakapan) mereka didalamnya (surga) ialah Subhanakallahumma (Maha Suci Engkau, wahai Allah). (QS. Yunus 10)

- 4) Kelima, Doa bermakna pula *memanggil*.
5) Keenam, Doa bermakna pula *memuji*. Sebagaimana Firman Allah SWT:

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾

“Katakanlah (Muhammad): Berdoalah (Pujilah) Allah atau berdoalah (Pujilah) kepada Ar rahman (yang banyak rahmatnya). (QS. Al Isra’ 110).¹²

Maka berdasarkan pengertian dari kata doa seperti yang telah diuraikan diatas, dapatlah kita mengambil kesimpulan, sebagaimana yang pernah ditegaskan oleh Ath Thiby, bahwa doa itu ialah “Melahirkan kehinaan dan kerendahan diri serta menyatakan kehajatan (keperluan dan ketundukan kepada Allah SWT”).¹³

Sesungguhnya ibadah itu diperintahkan oleh Allah SWT untuk menyatakan kepatuhan seorang hamba kepada Tuhan, kepatuhan yang diiringi oleh rasa tunduk, serta memperlihatkan bahwa si hamba itu sangat berhajat (sangat butuh)kepadaNya. Kalau demikian, maka arti

¹². Fatkhur Rahman, *Doa dan Dzikir*, Pustaka Media, Surabaya. 2011. hlm 13-15

¹³. Fatkhur Rahman, *Doa dan Dzikir*, Pustaka Media, Surabaya. 2011 hlm 16

berdoa kepada Allah SWT ialah menyatakan bahwa sangat butuh kepadaNya dalam memperoleh sesuatu yang kita kehendaki.¹⁴

Berkaitan dengan itu , doa dan dzikir merupakan komitmen keimanan seseorang. Doa adalah permohonan yang dimunajatkan ke kehadiran Allah SWT. Dzikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala sifat-sifat-Nya.

B. Manfaat Dzikir dan Doa sebagai Psikoterapi Kesehatan Mental

1. Manfaat Dzikir

Banyak sekali rahasia dan manfaat dari amaliah dzikir yang dilakukan oleh para hamba yang beriman dan bertaqwa, di antaranya yaitu dapat menimbulkan ketenangan dan kedamaian dalam jiwa bagi yang mengamalkannya.¹⁵

Orang yang melakukan aktivitas dzikir dalam kehidupan sehari-hari senantiasa menyelaraskan tujuan hidup mereka berdasarkan Manhaj Ilahiyah, yaitu semata-mata untuk beribadah pada Allah Azza wa Jalla. Orang-orang yang berdzikir akan meyakini akan hakikat ibadah kepada-Nya. Mereka senantiasa mengingat kasih sayang-Nya. Mereka senantiasa ingat akan tujuan hidupnya. Lalu ketika mereka dikaruniai oleh Allah harta yang banyak, mereka tidak lupa diri. Karena mereka meyakini, bahwa harta bukanlah tujuan utama hidup mereka. Dengan harta dan pangkat yang mereka miliki membuat mereka justru semakin dekat dengan Allah. Sebagai hasilnya, jiwa mereka menjadi tenang, damai, dan tenteram. Mereka senantiasa mengingat Allah.

Suatu hal yang sungguh mengagumkan dari pengalaman dzikir ini, yaitu adanya suatu penyerapan energi ilahiyah bagi orang yang senantiasa mengamalkannya. Orang yang rajin berdzikir mempunyai kedekatan hubungan dengan Allah (taqarrub ilahiyah). Hal ini mempunyai pengaruh dan dampak yang sangat hebat, baik dalam fisik

¹⁴. Fatkhur Rahman, *Doa dan Dzikir*, Pustaka Media, Surabaya. 2011. hlm 16

¹⁵. Khalil Abu faith, *Masail Diniyah*, Mitra Pustaka, Yogyakarta: 2012, Hlm 235

maupun dalam jiwa para pengamal zikir. Nurrullah (cahaya Allah) itu begitu dekatnya dengan orang-orang yang berdzikir, sehingga merasakan cahaya-Nya masuk ke dalam hati, pikiran, badan, jiwa, darah, dan kulit mereka. Untuk itulah tidak mengherankan Nabi Shallallahu Alaihi wa Sallam serig berdoa agar jiwa dan raganya menjadi cahaya yang berasal dari cahaya Rabb-nya.

Kalau seseorang telah mendapatkan cahaya Allah, maka kebahagiaan akan terpancar dalam kehidupannya sepanjang masa, baik di dunia maupun di akhirat. Cahaya tersebut akan terus mengikutinya hingga nyawa terlepas dari raga. Hingga ketika para ahli dzikir berada di alam kubur, cahaya tersebut akan menerangi kuburanya.

Dzikir dapat melapangkan kesempitan hidup. Orang yang rajin berdzikir, akan dimudahkan segala urusannya, baik urusan rezeki, pekerjaan, kesejahteraan, maupun kesehatan. Orang yang rajin berdzikir akan dimudahkan rezekinya, dimudahkan urusan pekerjaannya, dilapangkan kesejahteraannya, dan dijaga kesehatannya.

2. Manfaat Doa

Doa merupakan unsur yang paling esensial dalam ibadah. Ditegaskan oleh Rasulullah SAW. “Tiada sesuatu yang paling mulia dalam pandangan Allah, selain berdoa kepada-Nya, sedang kita dalam keadaan lapang.” (H.R. Al-Hakim).¹⁶

Ada beberapa keutamaan yang akan kita peroleh dalam berdoa:

1. menunaikan kewajibannya taat dan menjauhi maksiat
2. memperoleh naungan rahmat Allah SWT
3. meringankan beban penderitaan
4. menolak bencana, dan menolak tipu daya musuh
5. menghilangkan kegundahan, serta memudahkan kesukaran dan terpenuhinya hajat.

¹⁶. Achmad Sunarto, *Dzikir dan Do'a Mustajab*, Mitra Pustaka, Yogyakarta .2011 hlm 27

C. Macam-macam Dzikir dan doa

Dzikir kepada Allah bukan hanya semata-mata mengucapkan Asma Allah didalam lisan atau di dalam pikiran dan hati. Akan tetapi dzikir kepada Allah adalah ingat kepada Asma, Dzat, Sifat dan Af'al-Nya. Kemudian memasrahkan kepada-Nya hidup dan mati, sehingga tidak ada lagi rasa khawatir, takut maupun gentar dalam menghadapi segala macam mara bahaya dan cobaan.¹⁷

Dzikir dibagi tiga:

1. Dzikir dengan lisan (zikr bil al-lisan), yakni membaca atau mengucapkan kalimat-kalimat takbir, tahmid, dan tahlil dengan bersuara.
2. Dzikir dalam hati (zikr bi al-qalb), yakni membaca atau mengucapkan kalimat-kalimat takbir, tahmid, dan tahlil dengan membatin, tanpa mengeluarkan suara. Sebagian ulama menafsirkan dzikir dalam hati ini, adalah bertafakkur merenungi keMahabeneran dan keMahabesaran Allah SWT dengan penuh keyakinan dan perasaan tulus.
3. Dzikir dengan panca indra atau anggota badan (Zikr bi al-jawarih), yakni menundukkan seluruh anggota badan kepada Allah SWT dengan cara melaksanakan segala perintah dan meninggalkan segala larangan-Nya.

Tentang dzikir dengan panca indra ini, sebagian ulama tasawuf memiliki pengertian dan konsep yang berbeda, yakni melalui tujuh penjuru panca indra:

1. Dzikir kedua mata dengan menangis
2. Dzikir kedua telinga dengan mendengarkan hal-hal yang baik
3. Dzikir lidah dan mulut dengan mengucapkan puji-pujian
4. Dzikir hati dengan penuh rasa takut dan harap kepada Allah SWT
5. Dzikir ruh dengan menyerah kepada Allah dan rela atas segala keputusan-Nya
6. Dzikir badan dengan memenuhi berbagai kewajiban

¹⁷ Achmad Sunarto, *Dzikir dan Do'a Mustajab*, Mitra Pustaka, Yogyakarta .2011 hlm 32

7. Dzikir kedua tangan dengan bersedekah

Pengungkapan dzikir tersebut merupakan kalimat tafakkur atas penciptaan Allah berupa gerak nafas dzikir seluruh mahluk-Nya baik yang tidak terlihat. Penghayatan dzikir ini sesuai dengan firman Allah:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

“Yakni orang-orang yang berdzikir kepada Allah dengan berdiri, duduk dan berbaring dan bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi.” (QS. Ali Imran: 191).¹⁸

D. Hubungan Psikoterapi Dzikir dan Doa dengan Kesehatan Mental

Psikoterapi adalah pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya. Dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran, dan emosi, sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikis.

Dalam ajaran Islam, selain psikoterapi duniawi, juga terdapat psikoterapi ukhrawi. Psikoterapi ini merupakan petunjuk (hidayah) dan anugerah (‘athâ’) dari Allah SWT, yang berisikan kerangka ideologis dan teologis dari segala psikoterapi. Sementara psikoterapi duniawi merupakan hasil ijtihâd (upaya) manusia, berupa teknik-teknik pengobatan kejiwaan yang didasarkan kaidah-kaidah insaniah.

Kemahakuasaan Allah tergambar dalam firman Allah surah asy-Syu’arâ’ ayat 78-80, “(Yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjukiku, dan Tuhanku, Yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku.” Juga telah Rasulullah SAW tandaskan dalam sabdanya, “Aliah tidak

¹⁸. Ahmad Bangun Nasution. Rayani Hanum Siregar, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2003), Hlm 76-77

menurunkan suatu penyakit, kecuali penyakit itu telah ada obatnya.” (HR. al-Bukhari dari Abu Hurairah).

Psikoterapi dzikir dan doa dapat dijadikan psikoterapi untuk pengobatan keguncangan jiwa, kecemasan dan gangguan mental. Dzikir dan doa adalah metode kesehatan mental. Dengan berdzikir dan berdoa orang akan merasa dekat dengan Allah SWT dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya. Dengan demikian akan timbul rasa percaya diri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia.¹⁹

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Di sini penulis akan mendeskripsikan beberapa penelitian terdahulu yang ada relevansinya dengan judul skripsi “*Dzikir dan Doa sebagai psikoterapi dalam perspektif Al qur’an di Majelis Dzikir Wa Ta’lim Al Khoiriyah Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus*”.

Pertama, penelitian Saudari Evi Hidayatul Laely. Dalam skripsinya yang berjudul “*Peran Terapi Doa dan Dzikir bagi kesehatan anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes*” Metode terapi yang digunakan di paguyuban seni pernafasan “SEROJA” dalam usaha menyetakan semua lapisan anggota masyarakat terutama anggota paguban seni pernafasan, secara garis besar menggunakan beberapa metode sehingga diperoleh manfaat dan kegunaannya.²⁰

Kedua, penelitian saudara Ja’far. Dalam skripsinya yang berjudul “*Pengaruh zikir Ratib Al-Haddad Terhadap Perilaku Keagamaan Jama’ah Haddadiyah di desa Banjar Kerta, kecamatan Karanganyar, Kabupaten Purbalingga*”. Dalam penelitian ini membahas bagaimana perilaku keagamaan jama’ah/pembaca tradisi Ratib Al-Haddad sebab tidak sedikit dari jama’ah Hadadiyah yang sebelumnya tidak peduli dengan

¹⁹. Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, Jakarta: Srigunting 2008. Hlm 134-135

²⁰. Evi Hidayatul Laely (2014) dalam skripsinya yang berjudul “*Peran Terapi Doa dan Dzikir bagi kesehatan anggota Seni Paguyuban Seroja (Sehat Rohani dan Jasmani) Studi kasus di Desa Kalierang Kecamatan Bumiayu Kabupaten Brebes*”

aspek spiritual, namun setelah mereka mengenal dan menjalankan tradisi tersebut mereka berubah dengan sendirinya.²¹

Ketiga, penelitian saudara Siswoko. Dalam skripsinya yang berjudul “*Terapi Penyembuhan Korban Narkoba melalui Zikir dan Herba (studi kasus di pondok pesantren Nurul Hikmah dukuh Klewih Cilongok)*,” dalam penelitiannya membahas tentang proses penyembuhan bagi pecandu narkoba di pondok pesantren Nurul Hikmah dukuh Klewih Cilongok melalui metode terapi zikir dengan ditambah herba (tanaman yang dijadikan obat penetralisir racun untuk para pecandu dalam proses terapi).²²

Keempat, penelitian Saudara Ali Munthoha dalam skripsinya yang berjudul “*Upaya Guru dalam Mengatasi Malas dan Lalai melalui Zikir Asmā’ al-Husnā pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Besito Gebog Kudus*”. Dari hasil penelitiannya, dapat diperoleh kesimpulan bahwa melalui berzikir *Asmā’ al-Husnā*, upaya guru madrasah Aliyah NU Nurussalam Besito Gebog Kudus dalam mengatasi malas dan lalai menuai hasil yang baik. Hal ini dapat dilihat pada perilaku dan kehidupan peserta didik, dengan gerak fisik dan mental yang stabil zikir tersebut diucapkan akan menimbulkan dampak positif. Karena *Asmā’ al-Husnā* yang dilantunkan dengan lagu yang indah akan lebih cepat diserap oleh para siswa, dan adanya pelajaran bahasa arab dapat membantu peserta didik memahami makna setiap lafaz dalam *Asmā’ al-Husnā*.²³

Kelima, penelitian Saudara Abdur Rouf dalam skripsinya yang berjudul “*Korelasi Penghayatan Asmā’ al-Husnā dengan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas XI MA Wonokromo Bantul Tahun Ajaran*

²¹ . Ja’far (2012) dalam skripsinya yang berjudul “*Pengaruh zikir Ratib Al-Haddad Terhadap Perilaku Keagamaan Jama’ah Haddadiyah di desa Banjar Kerta, kecamatan Karanganyar, Kabupaten Purbalingga*”.

²² . Siswoko (2008), dalam skripsinya yang berjudul “*Terapi Penyembuhan Korban Narkoba melalui Zikir dan Herba (studi kasus di pondok pesantren Nurul Hikmah dukuh Klewih Cilongok)*,”

²³ Ali Munthoha, “*Upaya Guru dalam Mengatasi Malas dan Lalai melalui Zikir Asmā’ al-Husnā pada Peserta Didik di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Besito Gebog Kudus*”, Skripsi, Jurusan Tarbiyah Prodi Pendidikan Agama Islam (PAI) Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, 2014

2013/2014". Dari hasil penelitiannya, terdapat korelasi yang kuat dan signifikan antara penghayatan *Asmā' al-Husnā* dengan kecerdasan spiritual siswa kelas XI MAN Wonokromo Bantul. Sebagaimana penghitungan korelasi antara penghayatan *Asmā' al-Husnā* dengan kecerdasan spiritual adalah $R_{xy}=0.777$ lebih besar dari 0.263 taraf signifikansi 5% dan 0.342 taraf signifikansi 1% atau dalam kategori kuat dengan prosentasi 60.34%.²⁴

Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian yang penulis lakukan ini lebih difokuskan pada pelaksanaan pembacaan *Dzikir dan Doa* yang menjadi kegiatan rutin Majelis *Dzikir Wa ta'lim Al Khoiriyah* Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus yaitu pembacaan fida' dan *Mujahadah Al Asma'ul Husna*. Pembacaan Surat Al Ikhlas 100.000x dan Penerapan sifat *raūf* dan *rahīm* dalam Al Asmaul Husna sebagaimana yang ada dalam Q.S. Al-Ra'd ayat 28, sebagai pengobat hati dan pikiran yang sedang kacau sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya dan untuk mewujudkan masyarakat yang bertaqwa dan solih sosial.

F. Kerangka Berfikir

Al-Qur'an surat Al- Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa para Thullab Al Akhirah (pencari kebahagiaan akhirat) biasanya melanggengkan dzikir, karena dzikir adalah cahaya hati, penenang jiwa dan pemberi ketentraman yang menghadirkan kecintaannya kepada Allah SWT dan segala KeagunganNya.²⁵

Kemudian, diantara isi kegiatan *Majelis Dzikir Wa Ta'lim Al Khoiriyah* Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus adalah pembacaan *Fida'* (Surat Al Ikhlas 1000x pada tiap Minggunya). Oleh pengasuh, alasan yang melatarbelakangi pembacaan *Fida'* adalah karena di

²⁴ Abdur Rouf, "Korelasi Penghayatan *Asmā' al-Husnā* dengan Kecerdasan Spiritual Siswa Kelas XI MA Wonokromo Bantul Tahun Ajaran 2013/014". Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.

²⁵ . Kholil Abu Fatih, *Masa'il Diniyah*. Mitra Pustaka. 2012. Hlm 229

dalam pembacaan *Fida'* yang kemudian diiringi dengan bacaan Mujahadah *al-Asmā' al-Husnā* terdapat sinyal-sinyal atau isyarat-isyarat yang cukup komprehensif mulai kehidupan nyata sampai pada akhirat, diantaranya sifat *Rahmān* dan *al-Rahīm*. Sehingga kedua sifat ini menjadi landasan tujuan jam'iyah untuk menciptakan masyarakat yang bertaqwa dan saleh sosial.²⁶



²⁶ . wawancara dengan pengasuh majelis Bapak Slamet Saifuddin pada hari Senin, 02 Juli 2018. Pukul 20.00 WIB