

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Pengertian Zikir

Kata zikir berasal dari *zakara* (ذَكَرَ) yang mempunyai arti menyebut.<sup>1</sup> Biasanya perilaku zikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca-bacaan tertentu. Sedangkan dalam pengertian terminologi zikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal *qauliyah melalui* bacaan -bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Sunnah. Hal ini dibuktikannya dengan banyaknya ayat Alquran dan hadis yang menyinggung dan membahas masalah ini. Alquran memberi petunjuk bahwa zikir itu bukan hanya ekspresi daya ingatan ditampilkan dengan bacaan-bacaan lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih dari itu, zikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.

Adapun masalah zikir (pernyataan ingat kepada Allah) adalah bahwa kita sebagai hamba-Nya senantiasa menyatakan pernyataan baik rasa syukur, keselamatan, penghormatan, semata-mata karena keagungan dan kebesarannya.<sup>2</sup> Kata zikir dalam berbagai bentuknya ditemukan dalam Alquran tidak kurang dari 280 kali. Kata tersebut pada mulanya digunakan oleh penggunaan bahasa Arab dalam arti antonim *lupa*. Ada sebagian pakar yang berpendapat bahwa kata zikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat” karena mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengan lidah dapat mengatur hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu.<sup>3</sup>

Dalam Alquran telah disebutkan perlunya zikir dan keutamaannya yang berbunyi:

---

<sup>1</sup>Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, cet. ke 2 (Surabaya: ustaka Progresif, 1997), 448.

<sup>2</sup>M. Ridwan Sanusi., M. Roief., “*Klasifikasi Ayat-Ayat Alquran: Berikut Penjelasannya*, “(Jakarta: Insida Lantabora, 2006), cet. ke-1, 109.

<sup>3</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 10.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
 لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩١﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا  
 وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا  
 مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾<sup>4</sup>

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal,(191) (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.”

Di ayat lain Allah juga berfirman,

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ  
 وَالْقَنَاتِينَ وَالْقَنَاتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ  
 وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَشِيعِينَ وَالْخَشِيعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ  
 وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّيِّمِينَ وَالصَّيِّمَاتِ وَالْحَفِظِينَ

---

<sup>4</sup> Alquran Surat Al-Imran 190-191, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ  
أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا<sup>5</sup>

Artinya: “Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin[1218], laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.”

Yang dimaksud dengan Muslim di sini ialah orang-orang yang mengikuti perintah dan larangan pada lahirnya, sedang yang dimaksud dengan orang-orang mukmin di sini ialah orang yang membenarkan apa yang harus dibenarkan dengan hatinya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا<sup>6</sup>

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya.”

Mengingat adalah suatu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung objek yang diingat. Sungguh nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesediaan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju kepada hal-hal yang diperintahkan Allah untuk diingat.<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Alquran Surat Al-Ahzab ayat 35, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>6</sup> Alquran Surat Al –Ahzab ayat 41, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>7</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 12.

Di bawah ini merupakan pengertian yang penulis kutip dari para ahli, terutama, ahli tasawuf, yaitu:

1. Menurut Ibnu Qayyim Al - Jauziyah

Zikir adalah mengingat Allah dengan hati dan menyebutnya dengan lisan, merupakan tempat persinggahan orang-orang yang agung, yang disanalah mereka membekali diri, berniaga dan kesanalah mereka pulang kembali.<sup>8</sup>

2. Menurut Amatullah Amstrong

Zikir adalah mengingat, menyambut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ngulang salah satu nama-Nya, kalimat keagungan-Nya.<sup>9</sup>

3. Menurut Para Pengamal Tasawuf

Zikir adalah menyebut nama Allah (memanggil nama Allah) atau pengulangan nama Tuhan dengan cara yang jelas, bersuara dan tanpa suara dalam hati).

Pengertian zikir yang sempurna adalah menyebut Allah dengan membaca *tasbih*, *tahlil*, membaca *taqdis*, membaca *takbir*, membaca *hauqola* (*Lahaula Wala Quwwata Illa Billah*), membaca *hasballah*, membaca *hasbalah*, membaca dari Muhammad saw.<sup>10</sup>

Berzikir kepada Allah menurut Karzon: biasakanlah selalu berzikir karena zikir adalah jalan terdekat menuju Allah dan tanda-tanda wujud kekuasaanNya. Siapa yang diberi kesempatan berzikir berarti dia diberi sebagian kekuasaanNya. Oleh karena itu jangan kau tinggalkan zikir lantaran merasa tidak bisa berkonsentrasi saat zikir akibat terlalu disibukan dengan bisikan-bisikan setan da hal-hal duniawi. Kelalaianmu untuk berzikir kepadaNya lebih buruk daripada kelalaianmu saat berzikir. Karena meninggalkan zikir sama saja menjauhkan diri dari Allah, baik secara hati maupun lisan. Berbeda halnya dengan lalai saat berzikir, meski hatimu jauh dari Allah walaupun hatimu lalai saat berzikir.<sup>11</sup>

Mudah-mudahan Allah menuntunmu dari zikir yang disertai kelalaian menuju zikir yang disertai kesadaran dan konsentrasi dari zikir yang

---

<sup>8</sup> Ibnu Qayyim Al-jauziyyah., "Madarijus Salim," (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 303.

<sup>9</sup>Amatullah Amstrong. "Khazanah Istilah Sufi: Kunci Memasuki Dunia Tasawuf," (Bandung: Mizan, 1996), 62.

<sup>10</sup> T.M. Hasbi Ash Shidiqy, *Pedoman Zikir dan Doa*, cet.ke 14.(Jakarta: BulanBintang,1993), 36.

<sup>11</sup>Dr. Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Alquran dan As-Sunnah diatas Manhaj Salafus Sholih*, cet. ke 2 (Jakarta: Akbarmedia, 2012), 74-75.

disertai kesadaran hati yang menuju zikir yang mengantarkan hati masuk ke hadirat Illahi, sehingga kamu merasa melihatnya saat berzikir yang meniadakan segala hal selain Allah, termasuk zikir itu sendiri menuju zikir yang meniadakan segala hal selain Allah. Termasuk zikir itu sendiri sehingga tanpa disandarnya, ia keluar dari zikirnya. Pada saat itulah, Tuha-Nya akan menjadi lisan yang digunakannya untuk berbicara. Saat bergerakpun tangan tuhannyalah yang bergerak. Saat mendengar, tuhanyalah yang menjadi pendengeranya.

Mungkin kondisi itu tampak tidak masuk akal, tetapi itu benar-benar terjadi. Kondisi seperti itu hanya bisa diketahui dan dirasakan oleh para *salik*. Sekalipun demikian para ulama sepakat untuk mempercayai dan menyakininya. Oleh karena itu jangan sekali-kali mendustakannya sehingga kamu akan binasa bersama orang-orang yang binasa.<sup>12</sup>

Dengan seringnya lidah menyebut nama Allah, maka paling tidak sebagian dari kalimat-kalimat yang terucapkan itu kan berbekas dalam hati dan ini pada gilirannya akan mengatur pada kesadaran tentang kehadiran Allah dan kebesaran-Nya, walau untuk tahap pertama kali tidak selalu demikian.

Zikir merupakan makanan hati dan untuk meningkatkan iman seorang hamba. Semakin sering seorang hamba berzikir maka akan semakin lembut hatinya dan meningkat imanya. Dalam kaitanya zikir para sahabat pernah berkumpul untuk mengadakan zikir bersama untuk mengingat Allah dan memperkuat keimanan, serta menerangi hati mereka dan bersyukur kepada Allah. Hal ini disebutkan dalam hadis yakni:

عن ابي سعد الخدرى رضى الله عنه قال خرج معاوية رضى الله عنه على حلقه فى المسجد ما اجلسكم؟ قالوا جلسنا نذكر الله : الله ما اجلسكم إلا ذاك؟ قالوا والله ما اجلسنا الا ذاك، قال: اما انى لم استحلفكم تهمه لكم، وما كان احد بمنزلى من رسول الله صلى الله عليه وسلم اقل عنه حد يثا منى: و ان رسول الله صلى الله عليه وسلم خرج على حلقه من اصحابه فقال: ما اجلسكم؟ قالوا: جلسنا نذكر الله ونحمده على هدانا لئلا نضلوا ومن به علينا قال: الله ما اجلسكم الا ذلك؟ قالوا: والله ما اجلسنا الا ذلك قال: أ ما انى لم استحلفكم تهمه لكم ولكنه اتاني جبريل فاخبرني ان الله عزوجل يباهي بكم الملا ئكة<sup>13</sup>

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 75.

<sup>13</sup>Imām Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim* (Beirut: Dār Iḥyā Al-Kutub Al-Arabiyyah, 1991), Jilid 3 hadis nomor 1631 “Kitāb al-Waṣīyat”, “Bāb Mā Yalḥaqu Al-Insān Min Aṣ-Ṣawābi Ba'da Wafātih”. Hadis ini diceritakan dari Yahyā ibn Ayyūb dan Qutaibah diceritakan dari Ismā'īl dari ayahnya dari Abū Hurairah.

Sedang zikir dalam pengertian luas adalah kesadaran kehadiran Allah dimanapun dan kapan saja, serta akan bersaman-Nya dengan makhluk. kebersamaan dalam arti pengetahuan-Nya terhadap apapun dalam alam raya ini, serta bantuan dan pembelaanNya terhadap hamba-hambanNya yang taat.<sup>14</sup>

### 1. Macam-Macam Zikir

#### a. Zikir *Sirr* (diam) dan *Jahar* (Bersuara)

Adalah zikir yang dibaca tidak sampai keluar suara atau tidak diucapkan di lisan, namun cukup diucapkan dalam hati. Zikir *sirri* biasanya dilakukan kondisi seseorang sedang tidak memungkinkan melafalkan lafal zikir dikarenakan sebab tempat yang tidak suci atau kondisi badan yang sedang berhadapan besar.

Imam Nawawi telah mengkompromosikan antara keduanya dengan mengatakan bahwa zikir secara rahasia lebih utama apabila takut hasrat pamer. Zikir bersuara lebih utama dalam kondisi selain itu. Sebab, amalan zikir lebih baik faedahnya dapat menular kepada orang yang mendengarkannya, dapat menghilangkan ngantuk dan dapat menambah semangat dalam berzikir.<sup>15</sup>

Dengan demikian bahwa, mengetahui larangan mengeraskan suara dalam berzikir dan berdoa tidaklah mutlak. Nawawi menegaskan bahwa mengeraskan suara dalam berzikir tidak dilarang dalam syariat, tapi justru di syariatkan dan hukumnya sunnah. Menurut mazhab Syafi'ih, "mengeraskan suara dalam zikir lebih utama dari pada melirihkan".<sup>16</sup>Sebagian kalangan memilih bahwa yang dilarang mengeraskan suara adalah mengeraskan suara secara berlebihan atau melampaui kebutuhan. Sebagian kalangan memilih bahwa yang dilarang adalah mengeraskan suara secara berlebihan atau melampaui kebutuhan. Sedangkan berzikir dengan mengeraskan suara secara seimbang dan sesuai dengan kebutuhan termasuk yang diperintahkan.

#### b. Zikir *Jahar*

Zikir *jahar* adalah dizikir yang diucapkan dengan lisan dan dengan sura keras atau terdengar. Zikir *jahar* biasanya dilakukan pada Majelis-Majelis zikir dengan diikuti oleh jamaah yang dipimpin seorang imam zikir

---

<sup>14</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 16.

<sup>15</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press), cet. ke-12, 99.

<sup>16</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, 102.

c. Zikir Lisan dan Zikir Hati

Para ulama sepakat bahwasananya zikir dengan lisan dan hati dibolehkan bagi orang yang sedang berhadis, orang yang sedang junub, wanita yang sedang haid dan wanita yang nifas. Dan zikir yang dimaksud adalah tasbih, tahmid, takbir, sholawat kepada Nabi Muhammad saw dan sebagainya.<sup>17</sup>

Dalam hati orang lalai terdapat penutup, sehingga dia tidak dapat merasakan manisnya buah zikir dan ibadah lainnya. Oleh karena itu, sebagian ulama mengatakan tidak ada kebaikan pada zikir yang dilakukan dengan hati yang lalai dan lupa.

Yang kita maksud adalah bukanlah bahwa seseorang harus meninggalkan zikir di kala manusia lali. Orang yang memiliki niat yang luhur akan berjuang melawan hawa nafsunya dan mengawasi hatinya, sehingga dia dapat beralih berzikir dengan hati yang penuh konsentrasi.

d. Zikir sendiri dan zikir berjama'ah

Ibadah yang dilakukan secara berjama'ah, termasuk didalamnya zikir kepada Allah, lebih utama dari pada ibadah yang dilakukan sendirian.

وعنه وعن أبي سعد رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يقعد قوم يذكرون الله تعالى إلا حفتهم الملائكة وغسيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده (رواه مسلم)<sup>18</sup>

Zikir yang dilakukan dengan bersama-sama atau berjama'ah dapat mempertemukan banyak hati, mewujudkan rasa saling tolong-menolong. Sehingga yang lemah mendapat bantuan yang kuat, yang berada dalam kegelapan mendapat bantuan dari tersinari, yang kasar mendapat bantuan dari yang lemah lembut, dan yang bodoh mendapat bantuan yang pintar.

## 2. Bacaan Zikir

Zikir (ingat Allah) merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh umat Islam karena zikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah. Bahkan dikatakan bahwa zikir merupakan ruhnya semua ibadah karena dengan ingat itulah letak transendensi. Selain itu zikir merupakan ibadah yang bebas artinya tidak terikat oleh waktu ataupun tempat artinya bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaannya

<sup>17</sup>Abdul Qadir Isa, *Hakekat tasawuf*, Jakarta: Qisthi Press), cet. ke-12, 105.

<sup>18</sup>Muslich Sabir, *Terjemahan Riyāḍus Ṣhalihīn*, (Semarang: CV. Toha Putra. 1981). Hadis no. 327.

sangat fleksibel.<sup>19</sup>Berikut amalan atau bacaan yang termasuk dalam katagori zikir adalah semua bacaan yang dijadikan di Alquran dan Sunnah untuk mengantarkan seorang hamba mengingat Allah SWT. Amalan dan bacaan yang termasuk adalah diantaranya:

a. Membaca istigfar

Kalimat Istigfar “*astaghfirullahal ‘adliim*” adalah kalimat zikir yang digunakan untuk memohon ampun kepada Allah SWT. Istigfar merupakan bagian dari zikir, dan merupakan do’a dan melahirkan dampak, bukan saja secara psikologis, tetapi juga material.<sup>20</sup>Ucapan zikir harus dilandasi dirinya dalam keadaan salah atau lupa. Hanya Allahlah yang Maha Benar dan tidak pernah salah apalagi lupa. Dengan kesadaran ini, dalam diriakan tumbuh niat untuk bertaubat kepada Allah SWT.

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ  
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَبِجَنَّاتٍ  
وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ﴿١٢﴾

Artinya : ”Maka aku katakan kepada mereka: 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, -sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun-,11. niscaya Dia akan mengirinkan hujan kepadamu dengan lebat,12. dan membanyakkkan harta dan anak-anakmu, dan Mengadakan untukmu kebun-kebun dan Mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai.”

Dengan istigfar ayat diatas menjajikan bukan saja pengampunan, tatapi juga harta kekayaan, generasi yang berkualitas, serta hasil bumi yang melimpah. Hakikat yang disebut ayat di atas yang mengaitkan permohonan ampun dengan limpahan rizki dan tersebarnya kesejahteraan lahir dan batin merupakan

<sup>19</sup>Setiyo Purwanto, “Relaksasi Zikir,” *Suhu*, Vol. XVIII, (Mei 2006), 40.

<sup>20</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do’a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006),130.

kaidah yang berulang-ulang ditekankan oleh Alquran dan telah terbukti sepanjang masa.<sup>21</sup>

b. Membaca doa-doa

Doa yang dipanjatkan oleh seorang hamba adalah dengan maksud mendekatakan diri dan mengharap apa yang menjadi hajat kebahagiaan dunia akhirat. Seorang hamba bisa menjadi ingat kepada tuha-Nya dengan melalui doa-doa yang dipanjatkan kepada tuhan-Nya. Allah berfirman dalam Alquran:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٢٢﴾

Artinya: “dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku[1326] akan masuk neraka Jahannam dalam Keadaan hina dina".

c. Membaca Alquran

d. Membaca sholawat

Perintah membaca sholawat telah diterangkan dalam Alquran bahwa Allah dan para malaikat bershalawat kepada Nabi Muhammad SAW.

e. Membaca *tahlil*, *tahmid*, *taqdis*, *takbir*

Membaca *tahlil* yang berbunyi “*lā ilāha illāllah*” artinya adalah tiada Tuhan selain Allah. inilah bentuk pernyataan bahwa tiada tuhan selain Allah.

Dengan demikian, menjadi kewajiban hamba Tuhanlah menyembah-Nya, mengesakan-Nya, menaati segala perintah-Nya, dan menjauhi segala larangan-Nya. Allah SWT telah berfirman dalam Alquran:

<sup>21</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke 1. (Jakarta: Lentera Hati, 2006), 131.

<sup>22</sup> Alquran Surat Al -mu'minun ayat 52, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

23  وَإِنَّ هَدِيَّتَهُ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ

Artinya: “Sesungguhnya (agama Tauhid) ini, adalah agama kamu semua, agama yang satu[1006], dan aku adalah Tuhanmu, Maka bertakwalah kepada-Ku”.

Maksud penjelasan ayat tersebut, bahwa diwajibkan bersyukur hanya kepada Allah SWT. Namun, bukan berarti kita tidak boleh berterima kasih kepada orang yang menjadi perantara Allah untuk menyampaikan nikmat-Nya kepada kita.

Kemudian *tahmid* sebagai bentuk pujian yang disandingkan kepada Allah SWT. Atas semua karuniaNya dan *taqdis* merupakan sebagian bentuk kalimat mensucikan Asma Allah SWT. Dan takbir bahwa Allah adalah Zat yang Maha Besar. Dan masih banyak lainnya bentuk bacaan zikir.

### 3. Manfaat Zikir

Seseorang yang zikir akan merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin, merndapatkan ketenangan jiwa, sangat memiliki manfaat yang besar bagi tingkatan keimanan serta ketakwaan atau tingkat ibadah seseorang hamba. Dalam kaitan manfaat zikir dengan ketenangan jiwa adalah semakin sering seseorang berzikir kepada Allah maka akan semakin tenang jiwa seseorang tersebut. Pada kenyataan manfaat zikir yang menimbulkan ketenangan jiwa dan kesembuhan dari segala penyakit. Zikir bagi manusia sebagaimana yang dijelaskan dalam Alquran, hadis Nabi SAW dan pengalaman para ulama. Adapun juga terdapat manfaat yang lain:<sup>24</sup>

- a. Zikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya para Kekasaih Allah itu biasanya selalu istikamah dalam berzikir kepada Allah. Sebaiknya, siapa yang lupa atau berhenti dari zikirnya, ia telah melepaskannya dari derajat mulia itu.
- b. Zikir merupakan kunci dari ibadah-ibadah yang lain. Dalam zikir terkandung kunci pembuka rahasia-rahasia ibadah yang lainnya. Hal itu diakui oleh Sayyid Ali Al-Musrifi bahwa tidak ada jalan lain

---

<sup>23</sup> Alquran Surat Al -mu'minin ayat 52, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>24</sup> Wahab, *Menjadi Kekasih Tuhan*, (Jakarta: Serambi Ilmu semseta, 1997), 87-92.

untuk merawat atau membersihkan hati para muridnya kecuali terus menerus melakukan zikir kepada Allah.

- c. Zikir merupakan syarat atau perantara untuk masuk kehadiran ilahi Allah adalah Zat Yang Maha Suci sehingga Dia tidak dapat didekati kecuali orang-orang yang suci pula.
- d. Zikir akan membuka dinding hati (*hijab*) dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna. Menurut para ulama salaf, terbukanya *hijab* (*kasyaf*) ada dua macam: *kasaf hissi* (terbukanya padangan karena penglihatan mata) dan *kasaf khayali* (terbukanya tabir hati sehingga mampu mengetahui kondisi diluar alam indrawi)
- e. Menurunkan rahmat Allah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW
 

وعنه وعن أبي سعد رضى الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يقعد قوم يذكرون الله تعالى إلا حفتهم الملائكة وغسيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده (رواه مسلم)<sup>25</sup>
- f. Menghilangkan kesusahan hati, kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah.
- g. Melunakkan hati, sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Hakim Abu Muhammad At-Turmudzi “zikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakannya. Sebaliknya, jika hati kosong dari zikir, ia akan menjadi panas oleh dorongan nafsu dan apai syahwat sehingga hatinya menjadi kering dan keras. Anggota badanya sulit (menolak) diajak taat kepada Allah.” Selain itu zikir juga dapat menghilangkan berbagai macam penyakit hati, seperti sombong, ria, ujub, dan suka menipu.
- h. Memutuskan ajakan maksiat setan dan menghentikan gelora syahwat nafsu.
- i. Zikir bisa menolak bencana, Dzun Nun Al-Mishri, tokoh sufi kenaman, pernah mengatakan, “siapa yang berzikir, Allah senantiasa menjaganya dari segala sesuatu”. Bahkan, diantara para ulama salaf ada yang berpenapat bahwa bencana itu jika bertemu dengan orang-orang yang berzikir, akan menyimpang. Jadi, zikir merupakan tempat terbesar bagi para hamba, tempat mereka mengambil bekal dan tempat kemana ia senantiasa kembali. Allah

---

<sup>25</sup>Muslich Sabir, *Terjemahan Riyāḍus Ṣhalihīn*, (Semarang: CV. Toha Putra. 1981). Hadis no. 327.

telah menciptakan ukuran dan waktu bagi setiap ritual (peribadatan), tetapi ia tidak menciptkannya untuk berzikir. Dia menyuruh hambanya untuk berzikir sebanyak-banyaknya.

- j. Mempermudah datangnya rezeki. Pada dasarnya takwa merupakan zikir dan do'a yang sangat berharga. Zikir sendiri memberi manfaat tidak hanya dari segi psikologis namun juga dari segi kesejahteraan hidup dalam hal ini adalah rezeki. Orang berzikir berkiatan dengan ketaqwaan karena zikir merupakan perintah Allah SWT. Dalam firmanNya Allah akan membri rezeki yang tida sisangka-sangka bagi hamba-Nya yang bertaqwa.

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ  
وَأَشْهِدُوا ذَوَىٰ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَٰلِكُمْ  
يُوعَظُ بِهِ ۚ مَنْ كَانَ يَؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ ٱلْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ  
يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِن حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَن  
يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ  
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٢٦﴾

Artinya: (2). Apabila mereka telah mendekati akhir iddahnya, Maka rujukilah mereka dengan baik atau lepaskanlah mereka dengan baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Demikianlah diberi pengajaran dengan itu orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat. Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar.(3). dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada

<sup>26</sup> Alquran Surat At-Thalaq ayat 2-3, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

- k. Menghilangkkn segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.

Bagaimanapun juga manusia hidup di dunia ini pasti ada kalanya mengalami kebahagiaan dan kesedihan. Kebahagiaan dan kesedihan adalah merupakan kondisi hati seseorang yang mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan. Oleh karena ketika manusia mengalami titik kejenuhan, kesedihan dan kerisauan maka perlu adanya suatu media untk menjadikan jiwa seseorang bisa kembali gembira dan senang.

Dapat diambil kesimpulan bahwa kehidupan manusia betapapun mewahnya tidak akan menyenangkan bila tidak dibarengi dengan ketentraman hati, sedang ketentraman hati baru dapat dirasakan bila yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan.<sup>27</sup>

#### 4. Keutamaan Zikir Bersama

Sangatlah disukai kita mengadakan *halaqah-halaqah* (tempat-tempat) yang ditentukan untuk berzikir dan membiasakan berdzikir ditempat-tempat itu, majeliszikir adalah sebuah perkumpulan orang-orang yang sedang berzikir dengan membaca bacaan-bacaan zikir yang dipimin oleh seorang dari mereka yang dianggap mampu untuk memimpin. Majeliszikir biasanya dilaksanakan oleh jamaahMajeliszikir yang mempunyai amalan rutin berzikir kepada Allah SWT dengan memakai panduan bacaan yang disusun oleh seorang guru atau tokoh.

Dalam satu riwayat hadis menyebutkan bahwa keutaman Majelis zikir sekelompok orang yang duduk salam suatu Majelis zikir untuk berzikir kepada Allah SWT. Maka Allah senantiasa menyebut mereka kepada para Malaikat-Nya dan para malaikat mengepung mereka dan kasih sayang Allah meliputi orang-orang yang duduk disebuah majelis zikir. Seperti dikutip Hadis Rasulullah SAW.

---

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Doa*, (Jakarta: Lentera Hati, 2006), . 15. 128.

وعنه وعن أبي سعد رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يقعد قوم يذكرون الله تعالى إلا حفتهم الملائكة وغسيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة وذكرهم الله فيمن عنده (رواه مسلم)<sup>28</sup>

Menurut Imam Ghozali dalam kitab *Munajat* Imam Ghozali menyebutkan tentang zikirullah. Salah satu riwayat dari Abu Hurairah ra:

وقال أبوهريرة رضي الله عنه إن أهل السماء ليتراءون بيوت أهل الأرض التي يذكرونها اسم الله تعالى كما تتراءى النجوم<sup>29</sup>

Sesungguhnya para penghuni langit akan saling melihat ke rumah-rumah penduduk bumi yang di dalamnya digunakan untuk menyebut asma Allah (*zikrullāh*) mereka tampak seperti gemerlapnya bintang-bintang di malam hari.

## B. Gangguan Kejiwaan

Kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat.<sup>30</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.<sup>31</sup>

Keberadaan jiwa seseorang akan dapat diketahui melalui sikap, perilaku atau penampilannya. Yang dengan fenomena itu seseorang dapat di nilai atau

<sup>28</sup>Muslich Sabir, *Terjemahan Riyāḍus Ṣhalihīn*, (Semarang: CV. Toha Putra. 1981). Hadis no. 327.

<sup>29</sup>Al-Maktabah Asy-Syāmilah, *Ihyā Ulūm al-Dīn* Juz 1 . 286. Diakses 15 Agustus Pukul 10.00 WIB.

<sup>30</sup> Jaelani, *Penyucian Jiwa & Kesehatan Mental*, 77.

<sup>31</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 13-14.

di tafsirkan bahwa kondisi kejiwaan atau rohaniyah dalam keadaan baik, sehat dan benar atau tidak.<sup>32</sup>

Indikasi atau tanda-tanda kejiwaan yang tidak setabil sangat banyak, di antaranya:

#### 1. Pemarah

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ وَالْغَيْظِ

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.<sup>33</sup>

Kata marah atau kemarahan berasal dari kata *ghadlaba-yaghdlubu*, artinya marah ; *al-ghadlbu* dalam bentuk isim berarti lembu, singa ; *al-ghadlbu* artinya kemarahan ; *al-ghudluub* artinya ular jahat. Al-ghadhab ialah perubahan yang terjadi ketika mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh atau meraih kepuasan apa yang terdapat di dalam dada.<sup>34</sup>

Sumber utama dari kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian, ketegangan yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda, bahkan bertambah untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan itu, individu yang bersangkutan menjadi marah, karena tujuannya tidak tercapai.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Alquran Surat Ali Imran ayat 134 , Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005

<sup>34</sup> Hamdani Bakraan Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Primayana, 2002), , 335.

<sup>35</sup> Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*.(Ciputat: Pustaka Azzam), 2003, 176.

Adapun cara mengendalikan kemarahan itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain<sup>36</sup> :

- a. Berzikir kepada Allah
- b. Membaca shalawat kepada Nabi Muhammad SAW
- c. Berwudhu atau mandi
- d. Membaca *ta'awudz*
- e. Mengubah keadaan ketika marah; jika ia sedang berdiri, hendaklah segera duduk.

## 2. Dendam Kesumat

أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ نُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ ﴿١٦﴾

Artinya: “atau Apakah orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya mengira bahwa Allah tidak akan Menampakkan kedengkian mereka ?”<sup>37</sup>

Dendam ialah sifat atau sikap suka membalas atas rasa sakit yang telah diderita sebelumnya kepada orang yang telah menyakiti atau kepada orang lain karena rasa ingin menumpahkan kemarahan dan kepuasan hawa nafsu yang ada di dalam dada atau sifat tidak senang memberikan maaf kepada orang lain yang telah menyakiti dan atau telah menimpakan rasa tidak nyaman.

Sifat dendam adalah penyakit hati yang sangat mempengaruhi mental atau kejiwaan seseorang, dan untuk mengusir atau menghilangkannya sangat sulit. karena sifat ini sangat erat dengan sifat pemaarah. Upaya untuk mengatasi penyakit kejiwaan ini, hanya dapat dilakukan dengan penghayatan terhadap aplikasi ketauhidan.<sup>38</sup>

## 3. Pendengki (Hasad)

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ

إِيمَانِكُمْ كَفَارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ

<sup>36</sup> Van Hoeve, *Ensiklopedi Islam Jilid 4*. (Jakarta: PT. Ichtiar Baru), 1994, . 165-166.

<sup>37</sup> Alquran Surat Muhammad ayat 29 , Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>38</sup> Hamdani Bakraan Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, 343.

لَهُمُ الْحَقُّ فَأَعْفُوا وَأَصْفَحُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ  
 اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٨﴾

Artinya : “sebahagian besar ahli kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka ma'afkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu”

Dengki (Hasad) ialah sifat atau sikap tidak senang melihat orang lain mendapatkan kenikmatan, kebaikan dan kedamaian dengan berupaya melakukan kejahatan kepadanya agar kenikmatan, kedamaian dan kebaikan itu berpindah kepada dirinya, dan dia merasa senang apabila melihat orang lain merasa kesusahan.

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿١٩﴾

Artinya : “dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki.”<sup>39</sup>

Apabila seseorang ingin menjauhkan diri dari sifat dengki orang lain maupun dari dalam dirinya sendiri, maka alangkah mulianya, jika kedua surat (Al-Falaq dan An-Nass) dijadikan amalan atau wiridan di dalam kehidupannya sehari-hari.

4. Takabbur (sombong, angkuh).

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ  
 اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٠﴾

Artinya : “dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu

<sup>39</sup> Alquran Surat Al-Falaq ayat 5, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri”<sup>40</sup>

Takabbur ialah sikap menyombongkan diri karena dirinya merasa mempunyai banyak kelebihan dan menganggap orang lain mempunyai banyak kekurangan. Latar belakang sikap sombong ini, disebabkan oleh cara menampakkan atau memandang dirinya dari kaca mata kerendahan dan kehinaan di dunia.<sup>41</sup>

5. Suka Pamer (Riya).

وَالَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ رِئَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُونَ  
بِاللَّهِ وَلَا بِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَكُنِ الشَّيْطَانُ لَهُ قَرِينًا فَسَاءَ  
قَرِينًا

Artinya: “dan (juga) orang-orang yang menafkahkan harta-harta mereka karena riya kepada manusia, dan orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan kepada hari kemudian. Barangsiapa yang mengambil syaitan itu menjadi temannya, Maka syaitan itu adalah teman yang seburuk-buruknya”<sup>42</sup>

Riya adalah sikap atau sifat suka menonjolkan diri untuk mendapat pujian, yaitu, yaitu memamerkan dirinya sebagai orang yang taat dan patuh kepada Allah dengan melakukan serangkaian ibadah, tetapi karena mengharapkan pujian dan sanjungan dari orang lain bukan karena ketulusan atau keikhlasannya.<sup>43</sup>

6. Membanggakan diri sendiri (‘ujub)

<sup>40</sup> Alquran Surat Al-Luqman ayat 18 , Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>41</sup> Ali Usman Dahlan, KHM., HAA., Dahlan Hmd, *Hadist Qudsi*, (Bandung, CV. Diponegoro), 1984, . 391-393.

<sup>42</sup> Alquran Surat An Nisa ayat 38, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>43</sup> Hamdani Bakraan Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*. 346.

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ  
 اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ ۖ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴿٢١٤﴾

Artinya: “dan di antara manusia ada orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia menarik hatimu, dan dipersaksikannya kepada Allah (atas kebenaran) isi hatinya, Padahal ia adalah penantang yang paling keras.”<sup>44</sup>

‘Ujub ialah bermegahan diri atau berbangga diri dan suatu sifat atau sikap merasa paling hebat, paling pandai, paling gagah, paling mulia dan sebagainya. Orang yang memiliki sifat ‘ujub merasa dirinya besar, selalu benar dan tidak senang menerima saran atau kritik dari orang lain.

7. Berburuk Sangka (Su’uzhzhzan)

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ  
 الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَتُحِبُّ  
 أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا  
 اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan

<sup>44</sup> Alquran Surat Al-Baqarah ayat 204, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang”<sup>45</sup>

Berburuk sangka (su'uzhzhān) ialah sikap yang selalu curiga atau berpendapat negatif kepada sesuatu masalah atau kondisi. Apabila seseorang ditimpa musibah atau bencana, maka janganlah berprasangka buruk, bahwa Allah akan mencelakannya atau menghinakannya, tetapi hendaklah semua itu disandarkan kepada kebaikan dan kebenaran, yaitu sesungguhnya apa yang terjadi dan menimpa dirinya itu adalah semata-mata Allah sedang menguji keimanan dan ketakwaan kepada-Nya.<sup>46</sup>

#### 8. Was-Was

فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوَاءِ تَهُمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَتَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ ﴿١٢﴾

Artinya : “Maka syaitan membisikkan pikiran jahat kepada keduanya untuk Menampakkan kepada keduanya apa yang tertutup dari mereka Yaitu auratnya dan syaitan berkata: "Tuhan kamu tidak melarangmu dan mendekati pohon ini, melainkan supaya kamu berdua tidak menjadi Malaikat atau tidak menjadi orang-orang yang kekal (dalam surga)".<sup>47</sup>

Was-was adalah bisikan-bisikan halus yang mengandung rayuan dan bujukan untuk melakukan kejahatan dan pengingkaran terhadap Allah SWT. Bisikan-bisikan sangat lembut sekali ketika

<sup>45</sup> Alquran Surat Al-Hujurat ayat 12, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>46</sup> Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*, Ter. Hasan Abrori, (Ciputat, Pustaka Azzam), 2001. .166.

<sup>47</sup> Alquran Surat al-ara'af ayat 20, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

menyusup dalam hati sanubari seseorang. Jika ia lalai dari mengingat Allah dan lalai dari selalu memohon perlindungan-Nya, maka bisikan itu akan sangat keras dan mengandung energi sihir yang sengaja dihembuskan oleh syaithan dan iblis ke dalam dadanya.

Was-was ini sangat berbahaya bagi seseorang. Karena ia dapat datang dan masuk ke dalam hati dan jiwanya kapan saja dan di mana saja. Oleh karena itulah Allah senantiasa memerintahkan agar selalu ingat dan belindung kepada-Nya baik secara lahir, batin maupun sirr.

9. Pendusta (Khadzib)

وَالَّذِينَ كَفَرُوا وَكَذَّبُوا بِآيَاتِنَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٦٨﴾

Artinya: “Adapun orang-orang yang kafir dan mendustakan ayat-ayat Kami, mereka itu penghuni neraka; mereka kekal di dalamnya”.<sup>48</sup>

Pendusta ialah sikap atau sifat yang suka berbicara tidak benar dari kenyataan. Apapun yang ia katakan hanya berupa kebohongan, yang bertujuan ingin dengan sengaja menyebarkan fitnah dan berita dusta kepada orang lain. Sebagaimana Rasulullah SAW. Mengatakan, bahwa apabila terdapat empat karakter dalam diri seseorang, maka orang itu akan disebut munafik sejati, yaitu:

- Apabila di percaya ia berkhianat.
- Apabila berbicara banyak dustanya.
- Apabila berjanji ia sering mengingkarinya.
- Apabila berdebat ia selalu curang (ingin menang sendiri).<sup>49</sup>

10. Rakus dan Serakah

وَقَالَ رَجُلٌ مُّؤْمِنٌ مِّنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ

<sup>48</sup> Alquran Surat Al-Baqarah ayat 39, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>49</sup> Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*, 143-144.

مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا  
يُصِيبُكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ  
مُسْرِفٌ كَذَّابٌ

Artinya: dan seorang laki-laki yang beriman di antara Pengikut-pengikut Fir'aun yang Menyembunyikan imannya berkata: "Apakah kamu akan membunuh seorang laki-laki karena Dia menyatakan: "Tuhanku ialah Allah Padahal Dia telah datang kepadamu dengan membawa keterangan-keterangan dari Tuhanmu. dan jika ia seorang pendusta Maka Dialah yang menanggung (dosa) dustanya itu; dan jika ia seorang yang benar niscaya sebagian (bencana) yang diancamkannya kepadamu akan menimpamu". Sesungguhnya Allah tidak menunjuki orang-orang yang melampaui batas lagi pendusta.<sup>50</sup>

Rakus atau serakah ialah suatu sikap yang sangat berlebihan dalam mencintai dunia, harta benda dan lainnya sehingga mengalahkan kepentingan agamanya, tidak peduli apakah sesuatu yang dicintainya itu halal atau haram, hak dan batil.

Penyakit rakus dan serakah ini dapat dilihat dalam perilaku, sikap dan gerak-gerik dalam kehidupannya. Hal itu terimplementasi terhadap beberapa hal, seperti:

- a. Berambisi ingin meraih setinggi-tingginya kedudukan di dunia
- b. Tidak dapat terlepas dengan satu wanita (istri) bahkan tanpa merasa berdosa melakukan perzinahan dengan bergonta-ganti wanita
- c. Siang dan malam dihabiskan untuk mencari harta benda dan menumpuk-numpuk harta, tanpa memikirkan bagaimana harta itu diperoleh

---

<sup>50</sup> Alquran Surat Al-Mu'min ayat 28, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

- d. Dalam hal makan sangat luar biasa. Hanya demi untuk memenuhi selera perutnya, ia rela mencari makanan walaupun ke tempat yang sangat jauh
- e. Apa saja yang dilakukan ingin selalu yang lebih banyak, dan melebihi ukuran yang umum.<sup>51</sup>

Akibat sifat rakus dan serakah ini akan menggiring seseorang kepada kehinaan, seperti:

- a. Jauh dari petunjuk Allah
  - b. Akan selalu malas untuk mengerjakan ibadah dan berbuat ketaatan kepada Allah SWT
  - c. Mudah diserang suatu penyakit yang dapat berakibat pula pada kelemahan dalam bergerak dan bertindak secara gesit dan energik
  - d. Bersifat kikir dan tidak memiliki kepekaan terhadap orang-orang yang lemah, fakir dan miskin
  - e. Hidup dengan penuh kegelisahan, takut mati, takut miskin dan pembawaanya selalu penuh kecurigaan dengan orang yang ada di sekitarnya.<sup>52</sup>
11. Berputus Asa

وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٣﴾

Artinya: “dan orang-orang yang kafir terhadap ayat-ayat Allah dan Pertemuan dengan Dia, mereka putus asa dari rahmat-Ku, dan mereka itu mendapat azab yang pedih”.<sup>53</sup>

Putus asa ialah hilangnya semangat untuk berjuang meraih suatu kebenaran yang hakiki hilangnya semangat bertaubat, hilangnya semangat beribadah, hilangnya semangat menuntut ilmu dan hilangnya semangat mencari keridhaan dan kecintaan Allah. Putus asa yang paling besar celakanya ada tiga macam, yakni:

<sup>51</sup> Ali Usman Dahlan, KHM., HAA., Dahlan Hmd, *Hadist Qudsi*, 289.

<sup>52</sup> Hamdani Bakraan Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, 360.

<sup>53</sup> Alquran Surat Al-Ankabut ayat 23, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

- a. Berputus asa dalam melaksanakan perintah Allah
  - b. Berputus asa dalam menjauhkan diri dari larangan-larangan Allah
  - c. Berputus asa dalam ujian-ujian Allah.
12. Pelupa (Lalai)

الْمُنْفِقُونَ وَالْمُنْفِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِّنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ  
بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ  
نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنْفِقِينَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿٦٤﴾

Artinya: “orang-orang munafik laki-laki dan perempuan. sebagian dengan sebagian yang lain adalah sama, mereka menyuruh membuat yang Munkar dan melarang berbuat yang ma’ruf dan mereka menggenggamkan tangannya[648]. mereka telah lupa kepada Allah, Maka Allah melupakan mereka. Sesungguhnya orang-orang munafik itu adalah orang-orang yang fasik”.<sup>54</sup>

Pelupa ialah kondisi di mana dirinya tidak mengetahui bahawa ia tidak tahu, bodoh, hatinya penuh dengan penyakit-penyakit batin, bahkan ia tidak merasakan orang-orang di sekelilingnya tidak senang atas keberadaannya. Tingkatan-tingkatan kelupaan dan kelalaian ada tiga tingkatan:

- a. Lupa dan lalai dari mengingat Allah, perbuatan-perbuatan dan kebijaksanaan-kebijaksanaan-Nya, sifat-sifat-Nya dan Dzat-Nya, nama-nama-Nya
- b. Meninggalkan kewajiban menjalankan syari’at Islam dan berperilaku yang baik dan terpuji. Seperti lupa mengerjakan shalat, puasa, berzakat, tolong-menolong dalam mencapai kebaikan dan sebagainya.
- c. Suatu tingkatan yang mengandung akibat yang lebih berat dari kedua tingkatan sebelumnya, dan dalam kondisi itu

---

<sup>54</sup> Alquran Surat At Taubah ayat 67 , Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

keimanan dan ketauhidan rapuh, bahkan telah lenyap dari dalam diri dan kehidupan.

### 13. Pemalas

إِنَّ الْمُنْفِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى  
الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ  
إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali.”<sup>55</sup>

Sikap pemalas adalah salah satu dari penyakit hati yang akan melemahkan mental atau kejiwaan bagi pelakunya. Orang-orang telah termakan barang-barang haram dan najis biasanya mudah terkena penyakit ini. Lawan atau kebalikan dari malas adalah rajin, bersungguh-sungguh dan berjuang. Dzun Nuun Al-Mishry mengatakan, kerusakan yang merasuki diri manusia di sebabkan enam hal, yaitu:

- Mereka memiliki niat yang lemah dalam melakukan amal untuk akhirat
- Tubuh mereka diperbudak oleh nafsu
- Mereka tidak henti-hentinya mengharap perolehan duniawi bahkan sampai menjelang ajal
- Mereka lebih suka menyenangkan makhluk dan mengalahkan ridha Sang Pencipta
- Mereka mengikuti hawa nafsunya, dan tidak menaruh perhatian yang cukup kepada Sunnah Nabi SAW

---

<sup>55</sup> Alquran Surat An Nisa ayat 142 , Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

- f. Mereka membela diri dengan menyebutkan beberapa kesalahan orang lain, dan mengubur prestasi pendahukunya.<sup>56</sup>
14. Kikir (bakhil)

الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ  
مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا

مُهِينًا ﴿٧٧﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang kikir, dan menyuruh orang lain berbuat kikir, dan Menyembunyikan karunia Allah yang telah diberikan-Nya kepada mereka. dan Kami telah menyediakan untuk orang-orang kafir siksa yang menghinakan”.<sup>57</sup>

Kikir ialah suatu sikap keengganan atau tidak adanya keinginan untuk memberikan atau mengeluarkan sebagian hartanya untuk fakir, miskin dan orang-orang yang sangat membutuhkan bantuan. Bakhil atau kikir di bagi menjadi 3 macam, yaitu:

- Bakhil atau kikir terhadap harta benda yang telah diberikan oleh Allah
  - Bakhil atau kikir terhadap ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan oleh Allah
  - Bakhil atau kikir terhadap kemampuan yang berupa tenaga, waktu dan kesempatan.
15. Hilangnya perasaan malu

أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ ﴿٧٨﴾

<sup>56</sup> Imam Al-Qusyairi an-Naisabury, *Risalah Al-Qusyairiyah*, Terjemah Muhammad Lukman Hakim, (Surabaya, Risalah Gusti), 1997, . 91.

<sup>57</sup> Alquran Surat An Nisa ayat 37, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

Artinya: “tidaklah Dia mengetahui bahwa Sesungguhnya Allah melihat segala perbuatannya?”<sup>58</sup>

Al-Jurjani mengatakan bahwa perasaan malu itu ialah perasaan tertekannya jiwa dari sesuatu, dan ingin meninggalkan sesuatu itu karena khawatir mendapat celaan di dalamnya. Perasaan malu itu dalam perwujudannya ada tiga macam:

- a. Perasaan malu kepada Allah SWT
- b. Perasaan malu kepada Rasulullah SAW
- c. Perasaan malu kepada hamba-hamba Allah SWT.

Jadi yang dimaksud hilangnya perasaan malu dari dalam diri seorang apabila:

- a. Ia tidak malu meninggalkan perintah Allah dan tidak malu melanggar larangan-Nya
- b. Ia tidak malu melakukan perbuatan maksiat dan dosa di hadapan Allah dan makhluk-Nya
- c. Ia tidak malu menampakkan aurat atau kehormatan-Nya kepada orang lain
- d. Ia tidak malu melakukan pembelaan diri dari akibat perbuatannya yang buruk, jahat dan bertentangan dengan apa yang sudah ia lakukan.<sup>59</sup>

### C. Alquran dan Zikir sebagai obat gangguan kejiwaan

Membaca sama artinya dengan menemukan obat mujaarab bagi berbagai penyakit hati yang mungkin sekarang sedang hinggap dalam diri manusia. Berulang kali Allah SWT menegaskan bahwa adalah obat bagi manusia dan hati yang luka. dengan penuh kerendahan hati dan cinta maka hati akan tentram dan pikiran akan jernih. Firman Allah SWT dalam Alquran:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

<sup>58</sup> Alquran Surat Al-Alaq ayat 14, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>59</sup> Hamdani Bakraan Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, 372-376.

Artinya: “dan Kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.<sup>60</sup>

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ  
 ءَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً  
 وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى  
 أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya: “dan Jikalau Kami jadikan Alquran itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?" Apakah (patut Alquran) dalam bahasa asing sedang (Rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: "Alquran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Alquran itu suatu kegelapan bagi mereka. mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh".<sup>61</sup>

Itulah beberapa firman Allah yang menjanjikan sebuah obat yang sempurna. Inilah obat yang dihadirkan oleh Allah SWT ke muka bumi untuk umatnya yang bernama manusia. Karena kehebatannya itulah Rasulullah SAW menasihatkan agar manusia membaca. Beliau menjanjikan pahala

<sup>60</sup> Alquran Surat Al-Israa' ayat 82, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>61</sup> Alquran Surat Al-Fusilat ayat 44, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

balasan yang besar dengan membacanya itu. Pahala itu adalah berupa ketentraman hati, ketajaman logika, dan tercerahkan rohani.<sup>62</sup>

Berapa Banyak orang muslim yang berat lidahnya dalam membaca namun ia terus berusaha untuk membacanya berkali-kali sehingga lidahnya menjadi ringan. Abi Ummah mengatakan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

اقرأوا القرآن فانه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه.<sup>63</sup>

Berzikir adalah mengingat, yang pada dasarnya amaliyah yang selalu terkait dengan berbagai ibadah ritual dalam Islam. Bagi umat Islam yang mengikuti suatu kelompok tarekat atau kelompok sufi atau mistik lainnya amalan zikir dipandang sebagai bentuk latihan rohani atau spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah. Dalam pengertian itu amalan zikir dilaksanakan menggunakan teknik tertentu yang mirip dengan latihan meditasi dalam tradisi agama lain.<sup>64</sup>

Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Maha Lembut Maha penyabar dan sebagainya mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini karena ada *dzat* Yang Maha Mendengar keluh kesahanya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun. Jadi dengan zikir tersebut seseorang mendapat ketenangan. Dalam kondisi psikis yang tenang seseorang akan berfikir positif terhadap suatu peristiwa dan menghindarkan diri dari pemikiran-pemikiran yang negatif yang menimbulkan kemarahan sehingga agresifitasnya menurun.<sup>65</sup>

Perintah dan manfaat yang diperoleh dari berzikir yakni sesuai dalam firman Allah SWT.

---

<sup>62</sup> Mustamir Pedak, *Mukjizat Terapi Qur'an Untuk Hidup Sukses*, Cet Kel (Jakarta: PT Wahyudi, 2009.) . 40.

<sup>63</sup>Syaikh An-Nabbani, *Mukhtashar Kitâb Riyâdhush Shâlihîn Syaikh An-Nawawî*, alih bahasa Mujahidin dan Heni, Cet. Ke-1 (Depok: Keira Publising, 2014). . 103.

<sup>64</sup> MA. Subandi, *Psikologi Zikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, cet. 1 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), . 33.

<sup>65</sup>Baidi Bukhori, Zikir dan Agresifitas Santri, IAIN Wali Songo Semarang, *Jurnal Psikologi Islam* Volume 1, Nomor 2, Desember 2005.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.<sup>66</sup>

Rasulullah menjelaskan pentingnya dalam sebuah keluarga untuk senantiasa mendekati diri kepada Allah dengan salah satunya perantara membaca Alquran:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.<sup>67</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa dengan Alquran sebagai pedoman dan pelajaran hidup manusia akan memberikan sebuah obat bagi penyakit yang ada dalam diri manusia dan memberi petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. Dan disebutkan juga dalam sebuah Shahih Bukhari:

<sup>66</sup> Alquran Surat Ar-Ra’ad (13): 28, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>67</sup> Alquran Surat Yunus (10): 57, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

مثل الذ يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت.<sup>68</sup>

Zikir digunakan sebagai sarana komunikasi mendekatkan diri kepada Allah karena etika kita ingat kepada Allah maka, Allah pun ingat kepada kita. Zikir secara terus menerus dengan penuh kehidmatan akan membiasakan hati sanubari senantiasa dekat dan akrab dengan Allah tanpa disadari akibatnya akan berkembang kecintaan yang mendalam kepada Allah maka, akan mantablah hubungan hamba dengan Allah.

Dalam hal Alquran dan zikir sebagai obat gangguan kejiwaan menjelaskan bahwa muslim harus yakin dan percaya terhadap Alquran, karena merupakan salah satu dari rukun Iman. Alquran merupakan kitab yang disakralkan dan tidak ada keraguan sedikitpun dari isi yang terdapat dalam Alquran yang berbunyi:

الْم ﴿١﴾ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ﴿٢﴾

Artinya: “(1) Alif laam miin (2) Kitab (Alquran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa.”

Huruf-huruf abjad yang terletak pada permulaan sebagian dari surat-surat Alquran seperti : Alif laam miim, Alif laam raa, Alif laam miim shaad dan sebagainya. diantara ahli-ahli tafsir ada yang menyerahkan pengertiannya kepada Allah karena dipandang termasuk ayat-ayat mutasyaabihaat, dan ada pula yang menafsirkannya. golongan yang menafsirkannya ada yang memandangnya sebagai nama surat, dan ada pula yang berpendapat bahwa huruf-huruf abjad itu gunanya untuk menarik perhatian Para Pendengar supaya memperhatikan Alquran itu, dan untuk mengisyaratkan bahwa Alquran itu diturunkan dari Allah dalam bahasa Arab yang tersusun dari huruf-huruf abjad. Kalau mereka tidak percaya bahwa Alquran diturunkan dari Allah dan hanya buatan Muhammad SAW semata-mata, Maka cobalah mereka buat semacam Alquran itu. Tuhan menamakan Alquran dengan Al

<sup>68</sup>Al-Bukhāri, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāri* (Jordan Bait al-Afkar ad-Dauliyyah, 1998) 725, hadis nomor 6407, “Kitāb ad-Da’wat”, “Bāb Fadli Ṣikrillah ‘Azza Wa Jalla”, hadis dari Muhamad bin al-Alā dari Abu Asāmah dari Burid bin ‘Abdillah dari Abi Burdah dari Abī mūsā.

<sup>69</sup> Alquran Surat Al-Baqarah ayat 1-2, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

kitab yang di sini berarti yang ditulis, sebagai isyarat bahwa Alquran diperintahkan untuk ditulis. Takwa Yaitu memelihara diri dari siksaan Allah dengan mengikuti segala perintah-perintah-Nya ; dan menjauhi segala larangan-larangan-Nya; tidak cukup diartikan dengan takut saja.

Seseorang akan merasakan kesan dan manfaatn dari bacaan Alquran dan zikir jika sebelumnya terpenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Niat yaitu adanya kemauan yang kuat di dalam hati untuk melakukan dan membaca zikir
2. Taqarrub yaitu sewaktu berzikir individu merasa dekat sekali dengan Allah
3. Tadarru' yaitu berzikir dengan tenang dan merasa hina di hadapan-Nya
4. Liko' yaitu merasa berjumpa dengan-Ny saat berzikir
5. Ihsan yaitu perasaan seolah-oleh melihat Allah kalau tidak maka seolah-olah Allah yang melihat saat melakukan zikir
6. Khauf yaitu sewaktu berzikir benar-benar merasa takut akan kekuasaan dan kekuatan-Nya. Tawadhu' yaitu dengan merendahkan diri di hadapan Allah dan di hadapan manusia di sekeliling tempat ia berzikir.<sup>70</sup>

#### D. Penelitian Terdahulu

Berikut ini akan dipaparkan beberapa kajian yang pernah dibahas oleh peneliti sebelumnya

1. Skripsi karangan RR Retno Hestiningsih, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Majelis Zikir Tarekat Kodiriyah Naqsabandiyah Perwakilan Kelurahan Rawa Buaya Cengkareng Jakarta Barat). Skripsi ini membahas tentang ada pengaruh positif mengikuti majelis zikir terhadap ketenangan jiwa seseorang sehingga menjadikan orang tersebut dalam menjalani kehidupannya semakin tenang.<sup>71</sup>Perbedaan dengan sekripsi penyusun lebih kepada zikir dalam menstabilkan seseorang saat terkena gangguan jiwa.

---

<sup>70</sup> Baidi Bukhori, Zikir dan Agresifitas Santri, Fakultas Dakwah IAIN Wali Songo Semarang. *Jurnal Psikologi Islam*, Volume 1, Nomor 2, (Desember 2005), . 153.

<sup>71</sup> RR Retno Hestiningsih, "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus: Majelis Zikir Qodiriyah Wanaqsabandiyah perwakilan Kelurahan Rawa Buaya Cengkareng Jakarta Barat). *Skripsi* Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2005. Tidak diterbitkan

2. Skripsi karangan Rahmat Ilyas yang berjudul “Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Pemikiran Imam Ghozali”. Skripsi ini membahas tentang pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa. Yakni menjelaskan bahwa zikir mempunyai dampak positif terhadap perilaku seseorang yang melakukan zikir dan dapat bermanfaat bagi semua orang.<sup>72</sup> Perbedaan pada zikir terhadap pembentukan kesehatan mental dengan menggunakan tata cara pada pasien panti rehabilitasi Jalma Sehat.
3. Skripsi karangan Mohammad Taufikin yang berjudul “Pengaruh Zikir Al Asmaul-Husna Terhadap Perilaku Keagamaan Siswa-Siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran”. Hasil keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa Zikir Al Asmaul-Husna memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku keagamaan siswa-siswi Panti Asuhan Wira Adi Karya Ungaran.<sup>73</sup>
4. Skripsi karangan Agus Riyadi yang berjudul “Konsep Zikir Menurut Alquran Sebagai Terapi Mental Penderita Psikoneurotik”. Inti penelitian ini berangkat dari fenomena sosial masyarakat yang sedang mengalami perubahan-perubahan sosial yang cepat serta komunikasi tanpa batas pada kehidupan di era modern.<sup>74</sup>

#### E. Kerangka Berfikir

Kerangka teoretik dimaksudkan untuk memberikann gambaran atau batasan batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan penelitian yang akan dilakukan, kerangka teori adalah mengenai variable-variabel permasalahan yang akan diteliti.<sup>75</sup> Definisi tersebut menunjukkan bahwa kerangka teori sangatlah diperlukan dalam melakukan penelitian ilmiah, untuk menjadikan penelitian terebut terstruktur dan mempunyai pedoman analisis yang tepat.

---

<sup>72</sup> Rahmat Ilyas, “*Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Pemikiran Imam Al- Ghozali*”. Skripsi Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2006. Tidak diterbitkan

<sup>73</sup> Rahmat Ilyas, “*Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Pemikiran Imam Ghozali*”. Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Walisongo 2010. Tidak diterbitkan

<sup>74</sup> Agus Riyadi, “*Konsep Zikir Menurut Alquran Sebagai Terapi Mental Penderita Psikoneurotik*”. Skripsi . Fakultas Dakwah IAIN Walisongo 2005. Tidak diterbitkan

<sup>75</sup> Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*, cet. viii (Jakarta: Bumi Aksara, 2006). 41.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a menjelaskan tentang pengaruh ketika orang membaca Alquran Rasulullah saw. Bersabda:

ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم

إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده.<sup>76</sup>

Dari hadits diatas Islam mensyariatkan bagi kaum muslim untuk senantiasa mempelajari, dan mengambil pelajaran isi kandungan Alquran untuk ketenangan jiwa dan penyembuh bagi penyakit-penyakit dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. Dalam Alquran juga dijelaskan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”<sup>77</sup>

Hadits Nabi mengibaratkan bahwa perbedaan orang yang berzikir ibarat orang yang hidup dan orang tidak berzikir ibarat orang mati.

مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره مثل الحي والميت<sup>78</sup>

<sup>76</sup>Syaikh An-Nabhani, *Mukhtashar Kitâb Riyâdhus Shâlihîn Syaikh An-Nawawî*, alih bahasa Mujahidin dan Heni, Cet. ke-(Depok: Keira Publising, 2014), . 104.

<sup>77</sup>Alquran Surat Ar-Ra’ad (13): 28, Yayasan Penyelenggaraan Penerjemah Penafsiran Alquran, *Alquran dan Terjemahnya*, Jumanatul Ali-Art (J-ART), Bandung, 2005.

<sup>78</sup>Al-Bukhâri, *Shâhîh al-Bukhâri* (Jordan bait al-Afkâr ad-Dauliyyah, 1998) I: 725, hadis nomor 6407, “Kitâb ad-Da’awat”, “Bâb fadli Zikrillâhi ‘Azza Wa Jalla”. Hadis dari Muhammad bin al-Alâ’ dari Abu Asâmah dari Buridi bin Abdillah dari Abi Burdah dari Abi Musâ ra.

Buku berjudul *Wawasan tentang Zikir dan Do'a*, karangan M. Quraish Shihab, menyatakan bahwa kata zikir dalam berbagai bentuknya dalam Alquran disebutkan tidak kurang dari 280 kali.<sup>79</sup> Dalam teori beliau menjelaskan bahwa ada dampak zikir bagi kehidupan manusia. Betapapun mewahnya, tidak akan menyenangkan jika tidak dibarengi dengan ketentraman hati. Sedang ketentraman hati baru dapat dirasakan bila manusia yakin dan percaya bahwa ada sumber yang tidak terkalahkan yang selalu mendampingi dan memenuhi harapan. Yang berzikir, merenung dan mengingat Allah SWT, selalu akan merasa ramai walau sendirian, kaya walau hampa tangan, dan berani walau tanpa tangan, dan berani tanpa kawan.<sup>80</sup>

Ibnu Qoyyim al-Jauziah menjelaskan bahwa manfaat zikir salah satunya adalah berzikir akan menjaga lidah dari perkataan yang dilarang. Zikir dapat memalingkan dari menggunjing, mengadu domba berbohong, berkata jorok, dan kebatilan. Beliau juga menambahkan bahwa tidak ada sesuatu jalan selamat pun kecuali dengan berzikir kepada Allah. Realita dan praktek telah membuktikannya. Barangsiapa lidahnya telah terbiasa berzikir kepada Allah, maka ia akan terjaga dari perkataan yang batil dan sia-sia. Dan barangsiapa lidahnya kering dari mengingat Allah, maka akan basah dengan segala kebatilan, perkataan sia-sia dan kejelekan.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran tentang Zikir dan Do'a*, cet. ke-1 (Jakarta Lentera Hati, 2006), . 11.

<sup>80</sup>M. Quraish Shihab, *Wawasan Alquran Tentang Zikir dan Do'a*, 128.

<sup>81</sup>Ibnul Qoyyim al-Jauziyah, *Fawaidu al-Adzkar (Zikir Cahaya Kehidupan)*, cet. Ke-1 (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), . 50.