BAB II

DZIKIR DAN KETENANGAN JIWA

A. Dzikir

1. Definisi dzikir

Dzikir berasal dari kata *dzakara yadzkuru dzikran* (ذكر يذكر ذكرا) yang artinya menyebut, mengingat, merenung, atau memikirkan.[1] Dilihat dari akar kata tersebut dzikir berbentuk *masdar* (kata kerja asal).

Menurut bahasa, dzikir artinya menyebut, alat bantunya adalah mulut. Selain itu dapat berarti mengingat, alat bantunya adalah akal pikiran dan hati. Juga dapat berarti pelajaran, karena banyak sekali hikmah atau manfaat yang diambil dari dzikir. Barang siapa mampu mengambil pelajaran dari apa yang disebut dan diingat, dia akan mendapat ilmu.[2]

Sedangkan dzikir dalam Al Quran bisa mempunyai arti yang bermacam-macam. Diantaranya adalah bermakna Al Quran, sebagaimana terdapat dalam Al Quran surat al-Hijr ayat 9.[3] Kata dzikir dalam Al Quran juga dapat berarti salat, sebagaimana terdapat pada surat al-Jum'ah ayat 9.[4] Sedangkan dalam bahasan ini adalah dzikir yang berarti menyebut atau mengingat.

---

[1] Sofyan, *Ma'rifatudz Dzikir* ..., 1.
[2] Ahmad Susanto, *Samudra Dzikir* (Jakarta: Fikr , 2007), 11
[3] Al Quran, 15:9.
[4] *Ibid*, 62:9.

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

2. Ayat yang mengandung perintah dzikir

Al Quran banyak menganjurkan agar seorang mukmin melakukan dzikir. Diantaranya adalah anjuran agar selalu berdzikir kepada Allah dengan sebanyak-banyak pada waktu pagi dan sore, sebagaimana firman Allah pada surat Al-Ahzãb ayat: 41-42.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Hai orang-orang yang beriman, berzdikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.[5]

Perintah berdzikir kepada Allah juga disebutkan dalam surat Al-Nisã' ayat:103. Dalam ayat tersebut diperintahkan agar memperbanyak dzikir setelah salat. Tentang pelaksanaan dzikir bisa dilakukan dengan cara berdiri, duduk, ataupun sambil terlentang. Sebagaimana firman Allah :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا
ٱطْمَأْنَنتُمْ فَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ ۚ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا

Maka apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya salat itu adalah *fardhu* yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.[6]

3. Cara-cara dzikir

a. Dzikir dengan menggunakan lisan

---

[5] *Ibid.* 33:41-42.
[6] *Ibid.* 138.

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

Diantara cara dzikir sebagaimana disampaikan oleh Muhammad Amīn al-Kurdi al- Irbilī adalah dzikir dengan lisan. Dzikir dengan lisan menurut beliau adalah dzikir dengan mengucapkan *lafadh-lafadh* dengan menggunakan lisan. Dzikir dengan menggunakan lisan tidaklah mudah, karena manusia pasti disibukkan oleh aktifitas kesehariannya.[7]

b. Dzikir dengan menggunakan hati

Dzikir dengan menggunakan hati menurut Muhammad Amīn al-Kurdi al-Irbilī adalah dzikir dengan tanpa menggucapkan *lafadh*, akan tetapi hanya mengonsentrasikan hati pada sesuatu yang dituju[8]

c. Dzikir dengan lisan dan hati

Hakikat dzikir menurut Quraish Shihab bukan menyuarakan dengan keras, tetapi mengingat atau berfikir pada yang dituju. Berdzikir dianjurkan dilakukan dengan suara yang pelan dan rendah diri. Karena Allah Maha Tahu segala yang terlintas dalam hati hamba-Nya.[9]

4. Keutamaan dzikir dari ibadah lainnya

Para ulama diantaranya adalah Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad Syatha telah menetapkan keutamaan dzikir dari segala amal saleh yang lain. Diantaranya dzikir dapat dilakukan kapan saja dan keadaan bagaimanapun juga, karena waktunya tidak tertentu, dan bahkan

---

[7] Muhammad Amīn al-Kurdi al- Irbilī, *Tanwīrul Qulūb fī Mu 'Āmalati al-'Ālami al-Ghuyūb* (Surabaya: Hidayah, tt.), 508.

[8] *Ibid.*

[9] Shihab, *Tafsīr Al-Mishbah*, 259-602.

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

dianjurkan untuk dilakukan secara terus menerus, maka semua orang bisa berdzikir dengan tanpa syarat, termasuk orang yang berhadas kecil maupun besar, orang yang sedang bekerja maupun saat beristirahat. Berbeda dengan ibadah lain seperti: salat, puasa dan membaca Al Quran, maka bagi ibadah-ibadah ini ada beberapa syarat yang haru dipenuhi berikut waktu-waktu yang telah ditetapkan.[10]

Di antara kelebihan dzikir, adalah bahwa ia mudah dilakukan dan memiliki banyak keutamaan. Dzikir dapat dilakukan secara terus menerus walaupun pada tempat-tempat yang dimakruhkan berdzikir dengan lisan. Misalnya di jamban, atau waktu berjima', diperbolehkan berdzikir dengan hati.[11]

Dzikir juga dapat dilaksanakan secara sendiri-sendiri[12] maupun bersama-sama pada *majālisu al-dzikr* (farom dzikir)[13]

Dzikir yang benar metodenya akan membentuk pribadi yang bertakwa. Maka akan muncul sifa-sifat mulia dalam diri orang tersebut berupa sifat jujur, *zuhūd*, baik sangka, keyakinan yang teguh, dan lain-lain.

5. Faidah Dzikir

Jika dipahami dan dilaksakan dengan baik dan benar, banyak sekali manfaat yang diambil dari dzikir. Pelaksanaan dzikir yang benar

---

[10]Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad Syatha, *Kifāyatu al-Atqiyā' wa Manhāju al-Syfiyā'*, ter. Djamaluddin al-Buny (Yogyakarta: Mitra Pustaka, cet.Iv, 2003), 290.

[11]Al Quran, 3:190-191.

[12] *Ibid*, 73:8

[13] *Muslim* bin Hajāj al-Qusyairy, *Shahīh Muslim* (Bairut: Dār al-Fikr, 2005), 474.

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

menurut Sayyid Abu Bakar Ibnu Muhammad Syatha adalah dzikir yang dilaksanakan dengan cara terus menerus dan berkesinambungan *(mudãwamah),* walaupun hanya sedikit. Sebab mengamalkan kebaikan dengan cara berkesinambungan sangat berpengaruh pada hati sanubari karena mudah pemeliharanya, serta sangat membekas dalam perbuatan.[14] Sedangkan buah dzikir antara lain: [15]

a. Hidup Tenang

Tenang dan gelisah, senang dan sedih, semua bermuara di hati. Hati yang gelisah akan melahirkan pikiran yang tegang. Ketegangan pikiran akan membuat metabolisme tubuh menjadi kacau balau.

Ketekunan seorang mukmin dalam berdzikir kepada Allah SWT, baik dengan bertasbih, bertakbir, beristighfar, berdoa, maupun membaca Al Quran, akan menimbulkan kesucian dan kebersihan jiwanya serta perasaan aman dan tentram.

Pada saat orang mukmin menyinambungkan *dzikru al-Ilãh,* ia akan merasa dekat kepada Allah SWT serta merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini akan membangkitkan rasa percaya diri, aman, tentram, dan bahagia.[16]

---

[14] al-Buny, *Kifãyatu al-Atqiyã'* ,290.
[15] Susanto, *Samudra Dzikir....* 67-72.
[16] Muhammad Utsmãn Najãti. *Al Quran wa 'Ilmu al-Nafsi.* ter. M. Zakka al- Fãrisi (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 172-173.

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

Tentang keutamaan dzikir juga disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dengan nomer indek: 2700.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَابْنُ بَشَّارٍ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا إِسْحَقَ يُحَدِّثُ عَنْ الْأَغَرِّ أَبِي مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ[17]

Muhammad bin Mutsana dan Ibnu Basyār telah bercerita pada kami, beliau (Muhammad dan Ibnu Basyār) berkata, Muhammad bin Ja'far telah bercerita kepada kami. Syu'bah telah bercerita kepada kami, Aku telah mendengar Aba Ishāq bercerita dari Aghar yakni Abi Muslim, bahwasanya ia (Aghar) berkata, aku beraksikan atas Abi Hurairah dan Abi Sa'id al-Hudlri, bahwasanya ia (Abu Hurairah dan Abi Sa'id al-Hudlri) bersaksi atas nabi Muhammad SAW. Bahwasanya Nabi SAW bersabda:Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah kecuali malaikat mengitarinya, mereka diselimuti dengan rahmat, ketenangan akan turun pada mereka dan Allah akan menggolongkan mereka sebagai orang-orang yang dekat pada-Nya.

b. Mendapatkan Ampunan dan pahala dari Allah

Seorang mukmin apabila selalu menyebut Allah dan mengingat-Nya, maka Allah akan memberi imbalan berupa ampunan dan pahala yang besar.[18]

Dari paparan diatas dapat dipahami bahwa dzikir apabila dilakukan dengan benar maka dapat dijadikan sebuah media untuk mendapatkan ketenangan batin. Dzikir yang benar adalah dzikir yang

[17] Muslīm. *Shahīh Muslim*, 574.
[18] Al Quran. 3:24.

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

dilakukan tidak hanya dilisan atau sekedar ucapan belaka, akan tetapi dilakukan dengan penuh penghayatan dan berkesinambungan. Ketika demikian maka tidak hanya ridla Allah yang akan diperoleh akan tetapi ketenangan batin.

B. Ketenangan Batin atau Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Batin atau Jiwa

Ketenangan batin atau jiwa menurut Zakiah Darodjad adalah suatu keadaan batin yang tidak gelisah, tidak susah atau tidak mengalami kekacauan dalam batinnya.[19]

Dalam psikologi,[20] jiwa yang tenang termasuk jiwa yang sehat atau mental yang sehat. Sedangkan mental yang sehat menurut Zakiah Darodjad adalah jiwa yang terhindar dari gangguan dari penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan keguncangan-keguncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.[21] Jadi yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan adalah kesehatan mental.[22]

2. Prinsip Pokok Mendapatkan Ketenangan Batin

---

[19] Zakiah Darodjad, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, Cet. Ke-10, 1983), 13.

[20] Secara Etimologis, Istilah Psikologi berasal dari Yunani, yaitu kata *Psyche* yang berarti jiwa dan logos yang berarti ilmu. Jadi secara harfiyah, psikologi berarti ilmu jiwa atau ilmu yang mempelajari tentang gejala kejiwaan.

[21] Darodjad, *Islam dan kesehatan Mental* (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1982), 9.

[22] Darodjad, *Kesehatan Mental*...,16.

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

Beberapa prinsip pokok untuk mendapatkan ketenangan batin antara lain:

a. Pemenuhan Kebutuhan Pokok

Setiap individu pasti selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisis dan psikis) dan yang bersifat sosial. Kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan itu menuntut pemuasan. Timbullah ketegangan-ketegangan dalam usaha pencapaiannya. Ketegangan cenderung menurun jika kebutuhan-kebutuhan terpenuhi, dan cenderung naik atau makin banyak, jika mengalami frustasi atau hambatan-hambatan.[23]

b. Kepuasan

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat pskis. Dia merasa ingin kenyang, aman terlindung, ingin puas dalam hubungan seksnya, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya, ingin puas disegala bidang. Lalu timbullah *sense of importancy* dan *sense of mastery*, (kesadaran nilai dirinya dan kesadaran penguasaan) yang memberi rasa senang, puas dan bahagia.[24]

c. Posisi dan Setatus Sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati

[23] Kartini Kartono. *Higiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, cet. Ke-2, 1983), 16.
[24] *Ibid.*

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

menumbuhkan rasa diri aman atau *assurance*, kebaranian dan harapan-harapan dimasa mendatang. Orang lalu menjadi optimis dan bergairah karenanya. Individu-individu yang mengalami gangguan mental, biasanya merasa dirinya tidak aman, merasa senantiasa dikejar-kejar dan selalu dalam kondisi ketakutan. Dia tidak mempunyai kepercayaan pada diri sendiri dan pada hari esok. Jiwanya senantiasa bimbang dan tidak imbang.[25]

3. Ciri-Ciri Orang yang batinnya tenang

Ciri-ciri orang yang batinnya tenang menurut Hasan Langgulung diantaranya adalah :

a. Seseorang dapat menerima dirinya dengan pengertian menyadari segi-segi kekurangan, kelemahan dan menerima selisih.
b. Memiliki keluwesan yang sesuai dalam hubungan dengan orang lain.
c. Mempunyai keseimbangan emosi.
d. Berhasil menciptakan hubungan-hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.

[25] *Ibid.* 30.

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

Selanjutnya, logoterapi[26] menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Kegiatan itu adalah:[27]

a. Kegiatan berkarya, bekerja, dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
b. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, dan lainnya) dan
c. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang tidak terelak lagi.

Dalam menghadapi sikap yang tidak terhindarkan lagi pada kondisi yang ketiga, menurut logoterapi, maka ibadah merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk membuka pandangan seseorang akan nilai-nilai potensial dan makna hidup yang terdapat dalam diri dan sekitarnya.[28]

Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan). Dalam Al Quran petunjuk mengenai penyerahan diri cukup banyak.[29]

Seseorang yang keimanannya telah menguasainya, walau apapun yang terjadi tidak mengganggu atau mempengaruhinya. Ia yakin bahwa

---

[26] Istilah logoterapi menurut Kamus Ilmiah Populer adalah sebuah upaya terapi dengan mengunakan kata-kata nasehat.(Burhani MS, Hasbi Lawrens, *Kamus Ilmiah Populer* [Jombang:Lintas Media, tt], 359).

[27] *Ibid*, 165.

[28] *Ibid*, 166.

[29] *Ibid*, 167.

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

keimanan itu akan membawanya kepada ketenangan dan kelegaan batin. Maka sesuatu yang diimani itu hendaknya selalu ada dan terpelihara baik. Apabila yang dipercayai itu pada suatu ketika hilang atau tidak menentramkan lagi, maka disini akan timbul kegoncangan perasaan yang kadang-kadang sampai mengakibatkan terjadinya perselisihan dalam keluarga atau dalam masyarakat.[30]

Orang yang mempercayai benda-benda keramat, azimat dan sebagainya itu biasanya selama benda itu ada padanya dan tampak memberi manfaat, maka ia akan merasa tentram. Tapi kalau benda tersebut hilang atau tidak menolongnya lagi, maka kegelisahanlah yang akan terjadi.[31]

Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Tinggi. Sikap pasrah yang serupa itu diduga akan memberi sikap positif seperti pada bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman.[32]

Dari paparan di atas dapat dipahami bahwa ketenangan batin seseorang sangat tergantung sejauh mana ia dalam menyerahkan diri pada Sang Penciptanya. Tergantung pula pada keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan, dan lainnya) dan sikap yang tepat yang diambil seseorang ketika menghadapi kegoncangan dalam batinnya.

---

[30] Darojad, *Islam dan Kesehatan....* 14.
[31] *Ibid.*
[32] Jamaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), 164.

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