

BAB II

ZIKIR dan TAWAKAL

A. Tinjauan tentang Zikir

1. Pengertian Zikir

Secara etimologis perkataan dzikir berakar dari kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengetahui atau mengerti, ingatan.¹ Ensiklopedi Islam memaknai kata zikir dengan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti, dan berbuat baik. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dimaknai dengan ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT.²

Sedangkan dalam kamus Tasawuf, karya Solihin dan Rosihon Anwar, zikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dan zikir juga merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*).³ Makna dzikir sebenarnya sangat luas. Al-Qur'an dan Hadits menyebutkan makna dzikir yang berbeda-beda

Menurut Ibnu Attailah Assakandari, zikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan

¹ Totok Jumantoro, *Kamus Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2005), 34.

² Amin Syukur, *Sufi Healing Terapi dengan Metode Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2012), 73.

³ Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus tasawuf* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), 36

itu, 'Abd al-Mu'nim Hifni melihat zikir sebagai keluar dari kondisi "lalai" menuju keadaan *mushahadah*, disertai perasaan takut kepada-Nya (*khauf*) dan cinta yang mendalam dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemauan orang yang berzikir. Dan Hasan Syarqawi mendefinisikan sebagai upaya menghadirkan Allah swt. Ke dalam kalbu disertai perenungan (*tadabur*).⁴

Dari uraian pengertian-pengertian diatas, agaknya zikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dan *Khalik* saja, tetapi sebenarnya lebih dari itu, *zkrullah* sebenarnya bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh Al Ghazali, "zkrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya." Jadi zkrullah bukan sekedar mengingat satu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat—Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.⁵

Zikir adalah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan maupun dengan memadukan keduanya secara simfoni.⁶ Zikir adalah mengingat Allah. Esensinya ialah sikap hati-hati

⁴ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Taarekat: Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

⁵ M. Afif Anshori, *Zikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Bagi Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 165.

⁶ Qomaruddin SF, *Terapi Sufi: Menghampiri Illahi Lewat Tasawuf*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000), 26.

agar tidak melanggar aturan Allah. Salah satu arti zikir adalah menyebut nama-nama Allah.⁷

Zikir dalam pengertian ingatan atau mengingat Allah hendaknya dilakukan setiap saat. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim dimanapun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah, sehingga melahirkan cinta beramal soleh kepada Allah dan malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.⁸ Zikir merupakan bagian dari proses panjang, dimana manusia ingin menuju pembebasan dirinya dari tarikan-tarikan duniawi.⁹

Dari seluruh pengertian tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian zikir secara ringkas adalah hadirnya hati bersama Allah, dimanapun, kapanpun, dan dalam situasi apapun, baik dengan disertai menyebut asma Allah melalui lisan ataupun tidak.

2. Macam-macam zikir

Berzikir kepada Allah ialah ibadah yang paling ringan dan mudah untuk dikerjakan, sebab selain dalam pelaksanaannya tidak dituntut dengan syarat atau rukun tertentu seperti dalam ibadah lain. *Dzikirullah* juga dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun kita berada, dan dalam

⁷ Ibid., 50-51.

⁸ M. Sholihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 85.

⁹ Muh. Adlin Sila, *Sufi Perkotaan* (Jakarta: Balai Penelitian dan Pengembangan Agama Jakarta, 2007), 112.

situasi dan kondisi apapun. Pendek kata, untuk berdzikir mengingat Allah dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, dan dalam keadaan bagaimanapun.

Zikir kepada Allah secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk atau jenis, yang didasarkan pada aktivitas apa yang dilakukan untuk mengingat Allah SWT. Yakni:¹⁰

1) Zikir pikir (*tafakur*)

Berpikir atau *bertafakur* tentang penciptaan langit dan bumi, bahtera yang luas dan membawa berbagai hal yang bermanfaat bagi kehidupan kita, memikirkan tentang diri kita sendiri sebagai sosok makhluk hidup dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna serta kandungan Al-Qur'an adalah bentuk dari zikir pikir.

2) Zikir dengan lisan ataupun ucapan

Zikir lisan dapat dimaknai dengan zikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga, baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain. Berzikir dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni zikir yang dilakukan dengan suara yang pelan (*sirri*) atau berisik (*hamz*) dan zikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama (*jahr*), seperti istighasah atau berdo'a

¹⁰ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Jakarta: Amzah, 2008), 20-22.

bersama yang selama ini sering dilakukan kelompok organisasi ke-Islaman.

3) Zikir dengan hati atau kalbu

Zikir kalbu adalah aktivitas mengingat Allah dengan hati saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Juga dapat dimaknai dengan melakukan zikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut dengan lafal tertentu, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Zikir dengan hati adalah zikir yang sangat baik dan utama, karena zikir ini dapat mengantarkan kita untuk lebih *kyusu'* terhindar dari bahaya *riya'* dan akan memberikan kesan yang mendalam.

4) Zikir dengan amal perbuatan

Yang dimaksud dengan zikir amal perbuatan adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat mengantarkannya untuk teringat kepada Allah SWT, juga dapat diartikan sebagai tindakan yang didasarkan pada ketentuan dan aturan Allah.

Menurut Ibnu Athailah, zikir dapat dibedakan menjadi tiga macam yakni:

- a. Zikir lisan atau zikir (*jahr*), yaitu diucapkan secara lisan dan terdengar dengan jelas sesuai dengan lafal yang disukai.
- b. Zikir *qalbi* atau zikir *khafi*, yakni yang dilakukan dalam hati saja, tanpa lisan dan tanpa suara. Zikir kalbu disebut juga zikir

tersembunyi, yaitu zikir yang tersembunyi di dalam hati, tanpa suara dan kata-kata.¹¹

Sarqawi (2013) zikir *khafi* lebih ikhlas kepada Allah, lebih jauh dari *riya'*, lebih banyak faedahnya, lebih berfaedah buahnya, lebih besar pahalanya, lebih sempurna derajatnya, lebih dekat kepada Tuhan, lebih sempurna kedudukannya, lebih suci kebersihannya, lebih cepat kebahagiaannya, lebih mencangkup keridha'annya, lebih dalam ma'rifatnya, dan lebih cepat sampainya.¹²

- c. Zikir *haqiqi*, yakni zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa dan raga. Zikir yang disatukan melalui segenap ekspresi manusia sehingga seluruhnyaterpusat hanya kepada Allah semata.

3. Manfaat zikir

Zikir mempunyai manfaat yang besar, terutama dalam dunia modern ini. Yaitu:¹³

a. Memantapkan Iman

Lawan zikir adalahh *ghaflah* (lupa). Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepadaNya. *Dzikrullah* akan bermanfaat luas dalam kehidupannya.

¹¹ M. Sholihin, *Terapi Sufistik* (Bandung: Puataka Setia,2004),90.

¹² Usman Said Sarqawi *zikrullah: urgensinya dalam Kehidupan*,terj. Cecep Alba, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), 11.

¹³ Syamsul Munir Amin, Haryanto Afandii, *Energi Zikir* (Jakarta: Amzah,2008),20-22.

Kemajuan yang telah dicapai oleh manusia, khususnya dalam bidang iptek telah membawa mereka mencapai beberapa kemudahan, namun disisi lain menimbulkan berbagai dampak yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kemanusiaan. Bersamaan dengan itu sikap ingin serba cepat, enak, dan mudah. Yang menjadi ukuran dan pandangannya ialah yang bersifat materiil

Pada saat yang demikian diperlukan suatu keseimbangan hidup dan pembimbing ke arah jalan yang lurus, yakni zikir, sebab berarti ingat kepada kekuasaanNya.

b. Energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan kemerosotan moral, diakibatkan oleh berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui media massa. Pada saat seperti ini, tidak hanya dzikir sebagaimana yang dapat menumbuhkan iman tadi, dapat pula menjadi sumber akhlak. Zikir demikian ini, tidak hanya zikir substansial, namun zikir fungsial.

Dengan demikian, betapa pentingnya mengetahui (*ma'rifat*) dan mengingat (*zikir*) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat dan nama-nama Allah ke dalam dirinya, kemudian mengekspresikannya dalam perilaku sehari-hari jadilah orang itu manusia yang baik dan dijamin masuk surga.

c. Terhindar dari bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan zaman modern, seseorang tak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah yang berarti konsentrasi terhadap ketentuannya, ia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka secara otomatis ia akan terhindar dari bahaya. Terjadinya musibah pada diri seseorang dikarenakan lengah terhadap hukum alam dan menyimpang dari *sunnatullah*.

Tentang hal ini, kita dapat mengambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus AS yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu masih mampu mengendalikan diri dan sadar diri, sambil tetap mengingat (berdzikir) kepada Allah. Dengan do'a dan zikir itu dia dapat keluar dari perut ikan.

d. Terapi jiwa

Dunia modern yang dengan berbagai tantangan, memerlukan kiat-kiat tertentu untuk mengeliminasi beberapa dampak negatifnya. Upaya itu tidak hanya bersifat eksternal, akan tetapi juga bersifat internal, yakni penataan jiwa atau hati seseorang, diperlukan adanya pegangan yang kokoh yang menjadi jaminan hidupnya, tidak lain ialah dzat yang menjadi poros, sumber penggerak, dan tujuan semua yang ada, yaitu Allah SWT.

Keberadaannya tidak hanya diketahui secara kognitif, akan tetapi lebih jauh dari itu dihayati dalam jiwa. Penghayatan itu dalam

terminologi Islam disebut zikir. Zikir yang bisa mempunyai fungsi mendidik diri dalam kehidupan ini tidak sembarang zikir, tetapi zikir yang dilakukan dengan tata cara yang telah ditentukan, sehingga zikir menjadi zikir yang fungsional, proporsional dan prosedural.

Dalam karyanya yang berjudul *Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*, Ibnu Attallah al-Sakandari juga menerangkan bahwa manfaat berzikir bagi kehidupan sehari-hari seseorang sebagaimana tertuang di dalam Al-Qur'an ialah:¹⁴

- a. Mengusir, menangkal, dan menghancurkan syaetan
- b. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan
- c. Melenyapkan segala keburukan
- d. Memperkuat *qalbu* dan badan
- e. Membuat *qalbu* dan wajah menjadi bersinar terang
- f. Mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya
- g. Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah)
- h. Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan

¹⁴ Ibnu Attallah al-Sakandari, *Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*, Terj. Fauzi Faisal bahreisy (Jakarta: Zaman, 2003), 74-83.

- i. Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Allah dan hamba yang lalai
- j. Menangkal dan menolak segala bencana dan bisa mendatangkan nikmat.

Jadi zikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, memberi semangat untuk melakukan kegiatan yang baik, bisa sebagai terapi jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya, dan memantapkan iman seseorang.

B. Tinjauan tentang Tawakkal

1. Pengertian Tawakal

Tawakkal secara etimologi, tawakal berasal dari kata “al-wakalah” yang artinya menyerahkan atau memasrahkan. Tawakal adalah menyandarkan hati kepada yang mewakili.¹⁵ Secara terminologi tasawuf, tawakkal biasa diartikan sebagai sikap bersandar dan mempercayakan diri kepada Allah SWT. Dalam Kamus besar bahasa Indonesia, tawakal adalah berserah (kepada kehendak Allah) dengan segenap hati percaya kepada Allah Swt dalam segala penderitaan, cobaan, sesudah berikhtiar baru berserah kepada Allah Swt, dan pengalaman pahit dihadapi dengan sabar.¹⁶

¹⁵ Khasanah Islam Klasik, *Terapi Tawakal –Oleh 10 Ulama Klasik Psikologi* A hsan Books,2011.,62-63.

¹⁶ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka,1990),908.

Menurut Amin Syukur dalam bukunya yang berjudul “*Tasawuf Kontekstual- Solusi Problem Manusia Moder*” menjelaskan bahwa, tawakal ialah menggantungkan diri secara rohani kepada Tuhan, merasa tenang dengan apa yang telah ada, bersyukur ketika diberi dan sabar ketika terhalangi. Namun secara fisik tetap berusaha.¹⁷

Al Ghazali mengatakan bahwa tawakal adalah, “Penyandaran hati hanya kepada wakil(yang diwakili) semata.”¹⁸ Dalam kitab *Ihya’* Al Ghazali mengingatkan bahwa tawakal bukanlah seperti seiris daging yang berada dalam meja, yang pasrah, tidak berbuat apa-apa, dan siap untuk dimakan siapa saja. Dengan kata lain, Al-Ghazali mengingatkan bahwa tawakal bukanlah tindakan fatalisme. Namun tawakal adalah sebetuk kepasrahan yang tumbuh pada diri manusia setelah ia melakukan satu tindakan.¹⁹ Maka bila seseorang telah beriman dan bertawakal akan membenarkan apa yang dibawa oleh Rasul, maka untuk mencari Ridho Tuhannya dan mempersiapkan diri untuk menempuh jalan lurusNya.²⁰

Dalam kitab *Ihya’ Ulumuddin* hakikat tauhid berasal dari tawakkal, berikut kutipan yang di ambil dari kitab al-Ghazali:

بيان حقيقة التوحيد الذي هو أصل التوكل

¹⁷ Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual-Solusi Priblem Manusia Modern* (Yogyakarta: Pustaka Peajar, 2003), 23.

¹⁸ Asrifin An-Nakhrwie, *Ajaran-Ajaran Sufi Imam Al-Ghazali* (Delta Prima Press, 2013), 186.

¹⁹ *Ibid.*,188.

²⁰ Muhammad Al-Ghazali, *Aqidah Muslim terj. Mahyudin Syaf* (Jakarta:Pedoman Ilmu Jaya, 1986),175.

اعلم ان التوكل من أبواب الايمان, وجميع أبواب اليمان لا تنتظم
 إلا بعلم وحل وعمل, والتوكل كذلك ينتظم من عمل هو الاصل وعمل
 هو الثمرة وحال هو المراد باسم التوكل.

Hakikat tauhid sebagai dasar tawakal, sesungguhnya makna tauhid yang merupakan dasar tawakal adalah terjemah dari perkataan” *Laa ilaaha illallahu wahdahuu laa syariikalah*” (tiada Tuhan selain Allah sendiri, tiada sekutu bagi-Nya), dan iman kepada kekuasaan yang merupakan terjemah dari perkataan “ *Lahul Mulku* (Dia memiliki segala Kekuasaan).²¹

Dalam buku *Asmaul Husna Perspektif Al Ghazali Al Mulk* berarti kerajaan, sedangkan *al Maalik* artinya berkuasa dengan kekuasaan yang sempurna. Segala yang ada merupakan satu kerajaan karena saling berkaitan antara satu dan lainnya.²²

Menurut *ibnu Qayyim Al Jauziah* tawakal merupakan tingkatan spiriualitas yang sulit di capai oleh orang *awwam*, tapi mudah di raih oleh insan pilihan. Tawakal adalah menyerahkan urusan kepada yang berkuasa menanganinya dengan kepercayaan utuh, maksudnya ialah menyerahkan seluruh perkara kepada Allah, bersandar pada kekuasaan-Nya dalam

²¹ Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, terj. Ahmad Sunarto (Surabaya: Daruul Abidin, 2014), 490.

²² Abdullah Zaky Al Kaaf, *Asmaul Husna Perspektif Al Ghazali* (Bandung: Pustaka Setia, 2002), 439.

mengatur siklus alam semesta, mendahulukan perbuatan-Nya ketimbang perbuatan kita, dan mengutamakan kehendak-Nya diatas keinginan kita.²³

Abdullah Bin Alawi Al-Husaini dalam bukunya mengatakan, sesungguhnya tawakal kepada Allah adalah kesadaran seburuknya segala sesuatu itu ditentukan oleh Allah. Diantara persyaratan tawakal yang benar adalah tidak melakukan maksiat kepada Allah dan berusaha menjauhi segala larangan-Nya dan melaksanakan segala titah-Nya sambil memohon pertolongan kepada-Nyadan menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Orang yang benar-benar bertawakal kepada Allah, pasti akan mengurangi keterlibatannya dalam mencari kesenangan dunia semata. Memang sangat sulit melepaskan diri dari kesenangan dunia. Hanya orang-orang yang hatinya bersih dan tidak menoleh kepada selain Allah, terus menerus menghadap Allah dan tidak menyia-nyiakannya sehingga mereka leluasa untuk melakukannya.²⁴

Menurut Syaikh Amin Al Kurdi, tawakal bisa dihasilkan ketika seseorang mampu menepati dan mengamalkan lima resep dibawah ini:²⁵

- a. Menyadari bahwa Allah selalu mengetahui semua keadaannya
- b. Meyakini atas kesempurnaan *kodrat* (kekuasaan) Allah swt
- c. Menyadari bahwa Allah bersih dari semua sifat lupa dan lalai

²³ Khasanah Islam Klasik, *Terapi Tawakal –Oleh 10 Ulama Klasik Psikologi* Ahsan Books,15.

²⁴ Abdullah Bin Alawy Al-Hadad Al-Husaini, *Sentuhan-Sentuhan Sufistik-Penuntun Jalan Akhirat*,(Bandung: Pustaka Setya,1999), 207.

²⁵ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikoterapi(Telaah anata Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), 121-122.

- d. Menyadari bahwa Alla bersih dari semua sifat mengingkari janji
- e. Menyadari bahwa simpanan kekayaan Allah tidak akan mungkin bisa berkurang untuk selama-lamanya dan sesungguhnya Allah adalah dzat yang mulia dan dermawan yang tidak akan pernah lupa.

Dari beberapa definisi tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa tawakal adalah menyandarkan dan menyerahkan diri hanya kepada Allah semata setelah melakukan ikhtiar dan usaha keras yang telah dikerjakan dengan perencanaan yang matang serta berjuang untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menyerahkan hasilnya kepada Allah.

2. Landasan Tawakal

Tawakal sangatlah dianjurkan oleh syari'at Islam, berikut beberapa dalil-dalil yang mensyari'atkan agar kita bersikap tawakal:

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

”Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".(Q.S al Maidah: 23)

وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Dan hanya kepada Allah sajalah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal”. (Q.S Ibrahim: 11)

Dari ayat diatas, menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kita untuk bertawakkal kepadaNya, karena hanya kepadaNya lah kita menggantungkan hidup dan segala urusan.

Dalam Al Qur'an seruan untuk bertawakkal kepada Allah itu dikaitkan dengan berbagai ajaran dan nilai, diantaranya:

1. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa tawakkal dikaitkan dengan sifat percaya (iman) kepada Allah dan pasrah kepadaNya.
2. Tawakkal kepada Allah diperlukan setiap kali sehabis mengambil keputusan penting guna memperoleh keteguhan hati dan ketabahan dalam melaksanakannya serta agar tidak merubah keputusan itu.
3. Tawakkal juga diperlukan agar keteguhan jiwa menghadapi lawan dan agar perhatian kepada usaha untuk menegakkan kebenaran tidak terpecah karena adanya lawan itu dengan keyakinan bahwa Tuhanlah yang akan melindungi dan menjaga kita.
4. Sebaiknya tawakkal juga diperlukan dalam rangka mendukung perdamaian antara umat manusia, terutama juga perdamaian itu juga dikehendaki oleh mereka yang memusuhi kita.
5. Sikap mempercayakan diri kepada Tuhan juga merupakan konsistensi keyakinan bahwa segala sesuatu akan kembali kepadaNya dan kita harus menyembah Dia Yang Maha Esa
6. Tawakkal kepada Allah juga dilakukan karena Dialah Yang Maha Hidup dan tidak akan mati. Dialah realitas mutlak dan Maha suci dan memperhitungkan perbuatan hambaNya.

7. Kita bertawakkal kepada Allah karena Dialah yang Maha Mulia dan Maha Bijaksana. Dengan bertawakkal kita menghapus kekhawatiran kita pada sang pencipta kita sendiri dengan segala kemuliaan dan kebijaksanaanNya.

8. Tawakkal memang diperlukan untuk keteguhan hati bila seseorang yakin dengan tulus ikhlas bahwa dia berada di kebenaran.

Begitulah nilai-nilai yang ada dalam Al-Qur'an yang bersangkutan dengan seruan untuk bertawakkal.

Ada ulama yang memaknai tawakkal sebagai pengetahuan tentang Allah Swt. Artinya, semakin dalam pengetahuan tentang Allah, semakin kuat tawakkalnya. Sayangnya, banyak orang tertipu mengira dirinya sudah bertawakkal dengan benar, padahal tidak. Contohnya, orang yang mencurahkan segenap hati dan perasaan untuk bertawakkal, padahal masalah yang dialami ringan dan mudah diselesaikan. Kita kita tidak perlu bertawakkal jika lapar yang melilit perut bisa hilang hanya dengan sepotong roti. Curahkanlah energi tawakkal untuk meningkatkan iman, menegakkan ajaran agama dan menopang kemaslahatan orang banyak.²⁶

3. Macam-Macam Tawakkal

Abu Muhammad Sahal berkata “tidak ada derajat yang tinggi dari tawakkal. Para nabi telah mereguk hakikatnya, *shiddiqin* dan *syahada'* hanya mengecap sisanya, maka orang yang sedikit saja berpaut dengan

²⁶ Khasanah Islam Klasik, *Terapi Tawakal –Oleh 10 Ulama Klasik Psikologi* ., 19-20.

tawakal, berarti ia termasuk golongan para *shiddiqin* dan *shahada'* .” ia juga berkata” semua ilmu adalah pintu menuju penghambaan. Semua penghambaan adalah pintu menuju *wara'*. Semua *wara'* adalah pintu menuju *zuhud*. Dan semua *zuhud* adalah pintu menuju tawakal. Tawakal tiada terbatas dan berujung.

Menurut Ibnu Qayyim al Jauziyah ada empat golongan orang-orang bertawakal diantaranya adalah:²⁷

- 1) Para wali Allah dan imam pilihan yaitu orang yang bertawakal dengan mengukuhkan iman, menegakkan ajaran Allah, meninggikan kalimat-Nya, memerangi musuh-musuh-Nya, mencintai-Nya serta melakukan perintah-perintah-Nya.
 - 2) Orang yang bertawakal agar bisa istikhamah, terpelihara hubungan baik dengan Allah dan tidak bergantung kepada manusia.
 - 3) Orang yang tawakal untuk mendapat kebutuhannya, seperti rizki, kesehatan, pertolongan menghadapi musuh, memperoleh jodoh dan lain sebagainya.
 - 4) Orang yang bertawakal dalam mewujudkan perbuatan dosadan suatu tindakan kejahatan.
4. Tingkatan Tawakal

Menurut Ibnu Qudamah, tawakal harus didasari oleh tauhid dan tauhid terdiri atas tiga tingkatan yaitu:²⁸

²⁷ Ibid.,45-46.

²⁸ Ibid.,21.

- 1) membenarkan keesaan dalam hati dan mewujudkan dengan mengucap *laaillahaillallahu lahu almulku walahu alhamdu, wahuwa ala kullisya'in qadir*. Jika hanya bisa mengucapkan kalimat tersebut tanpa mengetahui dalilnya, berarti berada pada tingkatan awam
- 2) Menyakini bahwa semua yang berbeda-beda berasal dari Allah SWT. Ini adalah tingkatan orang-orang yang dekat dengan-Nya.
- 3) Menyadari bahwa diantara semua manusia tidak ada pencipta tindakan selain Allah SWT. Hanya Dia yang kita lihat, sehingga timbullah rasa takut, pengharapan, dan ketergantungan kepada-Nya. Kitapun bertawakal sebab Allah adalah satu-satunya "dalang", dan yang lainnya adalah "wayang".

Dalam bukunya "Jalan Menuju Allah" Djamaluddin Ahcmad menjelaskan bahwa tingkatan tawakal ada dua yaitu:

- 1) Tawakal Al 'Ammah adalah melakukan usaha (sebab) dan menyerahkan keberhasilannya kepada Allah. Seperti Umar Bin Khattab ra, ia berkata kepada sekelompok kaum yang duduk berpangku tangan tidak kerja yang mengaku tawakal:

"sesungguhnya orang yang tawakal itu adalah orang yang meletakkan biji tanamannya di bumi dan kemudian pasrah (berserah diri). Dan juga

seperti yang dikatakan Sahal bin Abdillahra, "Tawakal adalah perbuatan batin saw, sedang usaha adalah perbuatan lahir Nabi saw.

barang siapa yang kuat perbuata batinnya maka tidak akan meninggalkan perbuatan lahirnya."

- 2) Tawakal Al Khashoh, adalah meninggalkan usaha (sebab) karena penuh percaya kepada Allah. Seperti firman Allah swt:

وفى السماء رزقكم وماتوعدون

"dan di langit terdapat (sebab-sebab) rizkimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu".²⁹

Setiap manusia memiliki derajat yang berbeda dalam wilayah tawakal karena tingkat penyaksian dan kedekatan mereka dengan Allah yang berbeda-beda . yang tinggi adalah yang bertawakal karena mengagungkan dan memuliakan allah. Yang menengah adalah bertawakal karena rasa cinta dan takut kepada-Nya. Sedangkan yang terendah adalah bertawakal untuk meraih cinta-Nya.³⁰

5. Hikmah Tawakal

Hikmah dari sifat tawakal yaitu:

1) Ketenangan Batin

Sikap tawakal sangat bermanfaat untuk mendapatkan ketenangan batin, sebab apabila seseorang telah berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencapai sesuatu, mengerahkan segala tenaga dan dana, membuat perencanaan dengan sangat cermat dan detail, melaksanakannya penuh dengan disiplin, dan melakukan pengawasan dengan ketat, kalau kemudian masih mengalami kegagalan, maka dia tidak akan berputus asa. Dan menerimanya sebagai musibah, ujian dari Allah Swt yang harus dihadapi

²⁹ QS. Adz Dzariyaat (51): 22.

³⁰ Khasanah Islam Klasik, *Terapi Tawakal*.,56.

dengan sabar. Dan sebaliknya, apabila berhasil dengan baik, maka dia akan bersyukur kepada Allah, tidak sombong dan membanggakan diri, karena dia yakin semua usahanya tidak akan berhasil tanpa izin dari Allah. Dengan demikian semua situasi dihadapi dengan senang. Berbeda dengan seseorang yang tidak memiliki konsep tawakal dalam dirinya. Kegagalan bisa membuatnya stress dan putus asa, sementara keberhasilan bisa membuatnya sombong dan lupa diri.³¹

Dalam bukunya, “Dialog antara Tasawuf dan Psikologi” Hasyim Muhammad mengatakan bahwa seseorang yang berda pada maqam tawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman, senantiasa merasa mantap dan optimis dalam beribadah dan optimis dalam bertindak. Disamping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, serta keperkasaan luar biasa, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang bersifat material. Hal lain yang dirasakan oleh orang yang bertawakal yaitu kerelaan yang penuh atas segala yang diterimanya.

2) Memberikan kepercayaan diri

Sikap tawakal memberikan kepercayaan diri kepada seseorang untuk menghadapi masa depan tanpa rasa takut dan cemas. Yang dipentingkan adalah berusaha sekuat tenaga, hasilnya adalah Allah yang menentukan.

3) Dicukupkan Rizkinya

Allah berfirman:

³¹ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006), 43.

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ
فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ

قَدْرًا³²

Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya.

Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki) Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu"

Dari ayat yang telah dijelaskan bahwa orang yang bertawakal itu akan dicukupkan rizkinya oleh Allah dari arah yang tak disangka-sangka.

6. Indikator tawakal

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziah tawakal pada dasarnya terbangun diatas beragam fondasi yang hanya sempurna jika semua fondasi tersebut tersusun rapi dan saling melengkapi. Ragam fondasi tersebut yaitu:³³

- 1) Mengetahui Allah SWT, seperti mengetahui dan memahami tentang Allah SWT dan sifat-sifat-Nya pengetahuan inilah anak tangga yang harus dipijak dalam mendaki tangga tawakal. Semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman manusia tentang Allah dan sifat-sifat-Nya, semakin baik dan semakin kuat tawakalnya kepada Allah.

³² QS. At Thalaq (65):3.

³³ Khasanah Islam Klasik, *Terapi Tawakal.*, 28-35.

- 2) Meyakini adanya hukum sebab akibat. Tawakal merupakan sebab terkuat yang bisa meraih apa yang diinginkan, tawakal sama seperti do'a, sebab untuk mendapatkan segala harapan. Tawakal merupakan sebab yang paling menentukan dalam memperoleh manfaat dan menepis mudharat. Namun, untuk menyempurnakan tawakal, bukanlah mengandalkan "sebab", tetapi tetap harus mengandalkan Allah. Artinya, pautkan hati kepada Allah sementara jasad tetap berusaha. Usaha berhubungan dengan perintah Allah, sedangkan tawakal berkaitan dengan takdir dan kekuasaan-Nya. Oleh sebab itu, tawakal baru benar jika diiringi dengan usaha dan tidak ada tawakal bagi orang-orang yang tidak mau berusaha.
- 3) Mengukuhkan hati pada tauhid. Semakin murni tauhid seseorang, semakin benar tawakalnya. Tawakal seseorang hanya sempurna jika tauhid tertanam kuat pada kalbunya. Bahkan hakikat tawakal adalah pengesahan kepada Allah. Kalau masih berpaling dan bergantung kepada selain Allah, berarti ada ruang didalam hati yang tidak terisi oleh-Nya.
- 4) Menyandarkan hati kepada Allah dan merasa nyaman bergantung kepada Allah. Menyingkirkan kepada "sebab", lalu menentramkan hati dengan bersandar kepada Allah, dengan begitu tidak akan cemas ketika kehilangan sesuatu yang dicintai, atau mendapatkan sesuatu yang dibenci. Karena, ketergantungan kepada Allah dapat menenangkan hati.
- 5) Berbaik sangka kepada Allah. Semakin berbaik sangka kepada Allah semakin sempurna tawakal seseorang tidak ada tawakal jika selalu

berburuk sangka kepada Allah. Begitu pula, takkan ada tawakal bila pernah berharap dari-Nya.

- 6) Menyerahkan hati kepada Allah secara utuh dan tidak membangkang-Nya. Penyerahan ini hanya berlaku untuk hal-hal yang terkait dengan ketentuan Allah, bukan untuk perintah dan larangan-Nya.
- 7) Pasrah, merupakan ruh dan hakikat tawakal. Yaitu menyerahkan dan memasrahkan semua urusan kepada Allah sambil memohon dan berusaha tanpa dipaksa atau terpaksa.
- 8) Ridla, tingkatan ini merupakan buah hasil dari tawakal . yaitu rela terhadap semua kehendak Allah. Ada dua hal penting dalam tawakal, yaitu: bertawakal sebebelum berusaha dan ridla setelahnya.

Tanda-tanda tawakal menurut Al-Husaini sebagai berikut:³⁴

- 1) Tidak berharap dan tidak merasa takut, kecuali hanya kepada Allah.
- 2) Tidak pernah mencemaskan rizki karena percaya akan jaminan Allah.
- 3) Hatinya tidak cemas ketika menyampaikan kebenaran.

³⁴ Al-Husaini Abdullah bin Alawy al-Haddad, *Sentuhan-Sentuhan Sufistik Penuntun Jalan Akhirat* (Bandung: Pustaka Setia, 1999),