BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Zikir dan Keutamaan Waktu Subuh

1. Pengertian Zikir

Zikir secara etimologis berasal dari kata dzakara. yadzkuru dzikran wadzukran adalah keadaan tidak ada, tidak ada. Disebutkan dalam at-Tahdzib yang tak terlupakan. Dikatakan bahwa Zikir orang Arab berkata: *maa zaala dzaaka minni 'ala dzikir aw dzukri* (selalu di pikiranku) artinya aku tidak lupa. Dzikir juga berarti istirahat dan kehormatan. Dzikir adalah tindakan sadar membebaskan diri atau jiwa seseorang dari kesembronoan dengan selalu membawa hati kepada *al-Haqq.*

Pendapat lain mengatakan zikir yaitu menyebut nama Allah secara berulang-ulang dalam hatinya maupun lisannya. Zikir juga bisa berupa doa yang mengingat para rasul-Nya, nabi-Nya, dan wali-Nya, dan orang-orang yang mempunyai kedekatan, serta bisa berupa takarub kepada-Nya melalui jalan dan perbuatan tertentu seperti membaca, mengingat, bernyayi, ceramah dan bercerita.[24]

Zikir dalam pengertian terminologi dimaknai dengan suatu amal ucapan atau amal *qauliyah* melewati bacaan-bacaan tertentu untuk selalu mengingat Allah Swt. Salah satu kegiatan yang diperhatikan secara istimewa dan khusus dari Al-Qur'an dan suunah yaitu melakukan zikir kepada Allah Swt. Hal ini dapat dibuktikan dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad Saw yang berkaitan dan banyak menyinggung tentang masalah zikir ini.

---

[24] Mardhiah, Skripsi : "*Zikir dalam Perspektif Ibnu 'Athaillah Al-Sakandari*", (Banda Aceh : UIN Ar-Raniry,2020) hal. 12

Menurut Al-Ghazali, pengertian zikir secara bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah yaitu ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan perhatian manusia menuju Tuhan dan akhirat. Zikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali.[25]

Menurut Al-Ghazali, perhatian manusia tertuju pada dunia, sehingga manusia mudah melupakan Tuhannya dan setan terus menggoda manusia selama proses ini. Di sisi lain, selama seseorang memberikan perhatian penuh untuk mengingat Tuhan, hanya ada sedikit ruang untuk godaan setan. Dzikir memiliki awal dan akhir. Di atas segalanya, dzikir membangkitkan perasaan kita (keintiman, kedekatan dan kehangatan hubungan) dan cinta. Bagaimanapun, mengingat sebenarnya muncul dari perasaan tidak percaya dan cinta.[26]

Petunjuk dari Al-Qur'an bahwa zikir tidak hanya duduk diam dan merenung tetapi melebihi dari sikap itu, berzikir memiliki sifat implementatif dengan berbagai macam yang aktif dan kreatif.[27] Dalam ajaran tasawuf kegiatan berzikir merupakan ajaran utama, bahkan menjadi ajaran pokok dari semua ajaran tasawuf.

Beberapa dari ayat-ayat Al-Qur'an disebutkan bahwa dengan melakukan zikir hati akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Manusia yang memiliki kebahagiaan ialah manusia yang berhati tenang. Sarana untuk memperoleh hati yang tenang yaitu berzikir kepada Allah Swt. Zikir mendidik, membimbing dan membina jiwa batiniah (hati)

---

[25] Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer*, alih bahasa Uzair Fauzan, *Metode Zikir dan Doa* Al-Ghazali (Bandung: Arasy Mizan, 2005), hal. 79

[26] Al-Ghazali, *Asrar Al-Adzkar wa Ad-Da'awat*, alih bahasa, Muhammad Al-Baqir, *Rahasia Zikir dan Doa* (Bandung: Karisma, 1999), hal. 38

[27] Ibid, hal. 39

dengan melalui pengendalian.[28] Zikir merupakan salah satu amalan yang dilakukan oleh umat beragama islam.

Amalan kegiatan zikir secara garis besar dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu, *pertama* zikir yang dilakukaan oleh seluruh umat muslim pada umunya yang dibaca setelah sholat lima waktu sebagai ibadah sunnah dalam bentuk pengajian berjamaah. *Kedua*, amalan zikir yang dilakukan oleh sekelompok orang muslim dan tergabung dalam tarekat atau sufi sebagai bentuk golongan ahli tasawuf dalam islam.[29]

Dari uaraian diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu, berzikir adalah makanan dan cahaya untuk para umat muslim di dunia, zikir merupakan metode yang mudah dan sarana untuk menyampaikan kecintaan Allah dan keridhaan-Nya serta cara untuk selalu mengingat dan mendekat kepada Tuhan.

a) Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali

Al-Ghazali sebaagai salah satu tokoh sufi sunni memiliki serangkaian metode yang bernuansa mediatif. Serangakaian metode treebut pada umumnyaa disebut *Thoriqoh* yaitu seperangkat serial moral yang menjadi pegangan pengikut tasawuf yang dijadikan metode pengarah jiwa dan moral. Sedangkan *Thoriqoh*nya Al- Ghazali sendiri menekankan pada ilmu dan amal perbuatan, diakhiri dengan *Al-Muhibbah* (kecintaan) yang nantinya akan mengantarkan seseorang pada *Ma'rifatulloh*.[30]

Meditasi sufi Al-Ghazali secara teknis dan praktis terdapat dalam serangkaian kegiatan meliputi : (1) *uzlah & khalwat*, (2) *zikir*, (3) *riyadhoh* dengan cara *mujahadah* lahir (berpuasa, dll) dan

[28] Teten J. Hayat, *Terapi Zikir: Epistimologi Healing Sufi,* (Guepedia 2021), hal. 21
[29] M.A. Subandi, *Psikologi Zikir : Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius,* (Yogyakarta : Pustaka Pelajar,2009) hal. 34
[30] Al Ghazali, Minhaj Kaum 'Arifin, *Apresiasi sufistik Untuk para Salikin (terj)*, Masyhur abadi dan Hasan Abrori (Surabaya: Pustaka Progresif, 2002), hal. 29

mujahadaah batin. (mengkondisikan hati tidak berpaling dari Allah Swt dalam segala bentuk & keadaan, dll), (4) *tafakur*, (5) *muraqabah*.

Dalam *khalwat* siswa meditasi (*salik*) kembali melakukan konsentrasi yaitu konsentrasi zikir. Zikir sebagai teknik konsentrasi dilakukan dengaan pengulangan kalimat-kalimat suci seperti, lafadz *Laa ila ha illallah* dengan diverbalkan secara jelas (*jahar*) maupun lafadz *Allah* di hati (*dzikr Sirr*), sampai kalimat tersebut mengalir ke seluruh anggota tubuh dan urat-uratnya, yang kemudian akan mengantar pada hatinya. Sementara zikirnya terus berdetak di hati, ia terus mengamati apa yang menjadi tuntunannya, dia luruh bersamaNya, terkait dan rindu kepadaNya, lantas menyaksikanNya.

Setelah itu, dengan kesaksian yang dialaminya membuat raib dari ke-diri-annya, dan akhirnya mengalami *kefanaan* dari totalitasNya. Sehingga sepertinya dia berada di hadpaan hadirat Ilahi. Kondisi yang demikian, disebut sebagai kondisi "*al-huduur*" (hadir); Al-Haq Swt menampakkan Diri didalam kalbunya.

Mengurangi makan atau berpuasa menurut Al-Ghazali diantaranya bertujuan untuk melemahkan nafsu syahwat yang bersumber dari kekuatan yang dihasilkan dari makanan sehingga anggota tubuh menjadi tenang, konsentrasi lebih mudah didapat dengan frekuensi dan intensitas yang lebih baik, sehingga *zikrullah* dan shalat malam sebagai bentuk penyadaran diri akan Realitas Mutlak (Tuhan) menjadi lebih tenang dan intim.[31]

b) Zikir Jamaah

Zikir Jama'ah dikenal sebagai tradisi zikir refleksi teologis Nahdhlatul Ulama (NU). Kisah asal muasal amalan zikir jama'i ini berasal dari zaman kekhalifahan sahabat Umar Bin Khattab, dari yang

[31] Dale Cannon, *Enam Cara Beragama* (terj.), Djam'annuri dan Shiron, hal. 66

diriwayatkan beliau bahwa dimasa kekhalifahannya beliau pernah mendapatkan informasi dari sebuah surat. Isi dari surat tersebut menceritakan tentang sekelompok orang berkumpul dan berdoa bersama untuk kebaikan kaum muslimin dan para pemimpin.

Zikir jama'ah merupakan kegiatan yang memiliki manfaat yang sangat luar biasa fadhillahnya. Suatu ritual yang dilakukan oleh umat muslim yang dibaca setelah menunaikkan sholat fardhu maupun sunnah atau pada waktu-waktu tertentu. Bacaan yang diulang-ulang dan berdoa kepada Allah Swt dengan satu suara sebagai bentuk *taqarrob* (pendekatan diri) kepada Allah Swt.[32]

Dalam *Al-Mausuu'ah Al-Fiqiyah xxi Al-Jami'* atau berjamaah, yaitu suatu kegiatan yang diucapkan oleh orang-orang yang berkumpul untuk berzikir dengan satu suara saat melantunkan zikir, baik yang diucapkan sebagian atau sama dengan apa yang diucapkan sebagian yang lain.[33]

Jadi, zikir jamaah merupakan amalan praktis yang mempunyai nialai ibadah tinggi dengan cara mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa jiwa manusia selalu ingat Allah SWT dan Rasul-Nya, dimana agar manusia selalu merasa bersama-sama dalam sebuah majelis maupun tidak.

c) Sejarah Munculnya Zikir Jama'ah

Awal munculnya zikir bersama (jama'ah) adalah pada zaman sahabat, namun pada saat itu sempat dilarang karena adanya ketakutan kesalahan dalam pelafalan zikir lalu di zaman pemerintahan Al-

[32] Muhammad, *Dzikir Jama'I*, (Jakarta:Darus Sunnah, 2018), hal. 39
[33] Arief Rahman Hasyim, Skripsi "Implikasi Dzikir Bersama Dalam Meningkatkan Silaturahmi Bertetangga Masyarakat Desa Singakerta Blok Sidomulya RW.03 Kecamatan Krangkeng Kabupaten Indramayu, IAIN Syekh Nurjati Cirebon, 2015

Makmun zikir bersama mulai aktif kembali, dia memerintahkan untuk menyebaarkan tradisi zikir bersama tersebut. Ia menulis surat kepada Ishak bin Abdurrahim, Gubernur Baghdad kala itu yang berisi perintah agar dia menyuruh masyarakat muslim melaksanakan takbir (*Allahu Akbar*) berjamaah setiap selesai menjalankan sholat wajib lima waktu.[34]

Tradisi zikir bersama (jama'ah) pada saat tersebut muncul kembali dengan hebat, karena adanya dukungan dari sultan dimasa itu. Telah dimaklumi, ketika sultan mendukung suatu urusan atau suatu pendapat, lalu dengan kekuatannya ia menyebarluaskan dikalangan masyarakat maka budaya itu pasti menyebar sangat luas dan memasyarakat karena umat manusia itu mengikuti agama para pemimpin mereka. Tradisi zikir bersama (jama'ah) berkembang dikalangan kaum syiah rafidhoh dan kalangan sufi beserta golongan-golongan yang terpengaruh oleh ajaran mereka.[35]

Mereka telah menggabungkan antara dua amalan, yaitu: zikir bersama dan zikir dengan hanya menyebutkan isim mufrad (satu kata yang tidak berupa kalimat sempurna).

d) Dasar Hukum Zikir

Adapun dasar hokum atau dalil naqli di perintahkannya untuk berzikir adalah sebagai berikut:

1. Q.S Al-Ahzab ayat 41[36]

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ۙ

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

[34] Ibid., hal 30
[35] Ibid., hal. 32
[36] Kemenag, Q.S Al-Ahzab/33:41

2. Q.S An-Nisa ayat 1[37]

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُواْ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: "*Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu.*"

e) Tujuan zikir

Tujuan dzikir adalah untuk mendorong orang yang melakukannya untuk selalu berbuat baik untuk dirinya sendiri dalam hidupnya, dan menjauhkan diri dari perbuatan - perbuatan munkar. Sedangkan menurut Simuh, tujuan berzikir adalah untuk menciptakan hubungan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah (*hablumminallah*) sehingga timbul perasaan cinta, hormat dan jiwa muraqabah (merasa dekat dan diawasi oleh Allah).

Di dalam Al-Qur'an juga disebutkan bahwa tujuan berdzikir adalah untuk menunjukkan pengabdian yang luhur sebagai manifestasi iman dan taat kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam firman Allah Q.S. Adz-Dzariat ayat 56:[38]

وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

[37] Kemenag, Q.S An-Nisa'/4:1
[38] Kemenag, Q.S Adz-Dzariyat/51:56

Artinya: "*Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdi kepada-Ku.*"

f) Tingkatan Zikir

Zikir memiliki empat makna dasar. *Pertama*, perjuangan terus-menerus untuk selalu mengingat Tuhan. Dalam pengertian itu, ia lawan dari kealpaan. Sembahyang juga merupakan zikir. Ketika kita melaksanakan sembahyang, kita diundang dalam kehadirat Allah Swt. Kita mencoba untuk memusatkan pikiran dalam sembahyang dan meraskan kehadiran-nya.

Kedua, zikir adalah pengulangan doa ataupun nama Tuhan. Amalan zikir memerlukan bimbingan, pengawasan dan pelantikan di dalam praktiknya, sebagaimana kesungguhan niat, kepekaan, dan fokus, ini adalah dzikir lisan. *Ketiga*, zikir berarti keadaan batiniah sementara, di mana kita dikelilingi oleh kepekaan terhadap Tuhan dan rasa takut terhadap-Nya meliputi diri kita.

Kita menjadi sepenuhnya terlepas dari kepedulian terhadap dunia, setidaknya untuk sementara. Ini adalah zikir hati. Dan *keempat*, zikir adalah kondisi batiniah yang stabil, di dalamnya doa dan kehati-hatian menjadi hal yang menetap. kita telah mencapai kondisi zikir batiniah yang konstan. Ini adalah zikir jiwa.[39]

g) Keutamaan dan Manfaat Zikir

Zikir mempunyai keutamaan yang banyak dan sangat luar biasa, diantaranya yaitu :

1. Mendapatkan rahmat dan inayah Allah Swt

[39] Arief Rahman Hasyim, Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN Syekh Nurjati, Cirebon "Implikasi Dzikir Bersama Dalam Meningkatkan Silaturahmi Bertetangga Masyarakat Desa Singkerta Blok Sidomulya RW.03 Kecamatan Krangkeng Kabupaten Indramayu", 2015, hal. 15-25

2. Mendatangkan ridho dari Allah Swt
3. Melepaskan diri dari azab
4. Menghasilkan tegaknya bangunan iman dan islam
5. Mempunyai derajat yang tinggi di hadapan Allah Swt.
6. Amalan zikir adalah amalan yang sangat di sukai oleh Allah Swt.
7. Zikir merupakan amalan yang dapat menyelamatkan seseorang dari azab Allah Swt.
8. Mendatangkan nur kepada hati dan menghilangkan keruhan jiwa
9. Menjadikan berbahagia orang yang turut duduk bersama orang yang berdzikir, walaupun orang yang turut duduk itu adalah orang yang sedang tidak berbahagia
10. Zikir merupakan amalan yang dapat menjada diri seseorang dari godaan serta gangguan setan
11. Zikir sebagai sarana penenang, penentram dan pemelihara hati
12. Amalan zikir dapat menambah rezeki dan menjadikan hidup lebih nyaman serta aman
13. Amalan zikir dapat menyelamatkan dari kesengsaraan dan kesulitan
14. Amalan zikir bisa membuat seseorang ahli zikir dibanggakan oleh Allah Swt dihadapan para malaikat[40]

Dengan zikir, hati akan berbinar bagaikan cermin yang putih. Apabila ia lalai maka hati kembali berkarat. Jika ia berzikir maka teranglah ia. Berkaratnya hati itu karena dua perkara yaitu kelalaian dan dosa. Cara membersihkannya juga dengan dua cara yaitu istighfar (bertaubat) dan berdzikir.

[40] Muh. Mu'inudinillah Basri, *Zikir & Do'a Rasulullah*, (Surakarta: Biladi, 2014), hal. 35

Sedangkan manfaat psikologisnya adalah membersihkan hati dari kotoran seperti marah, dendam atau permusuhan, serta akan menguatkan hati seseorang agar tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Dengan demikian efek psikologis dari banyak berdzikir akan mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu.[41]

Selain sebagai ibadah sunnah yang paling utama dan mulia, berzikir juga mengandung nilai ibadah yang sangat besar dan berlipat ganda. Nabi Muhammd Saw bahkan menganjurkan bahwa berzikir kepada Allah Swt adalah ibadah yang paling utama dan lebih baik dibandingkan dengan berzikir kepada para *mujahid* (orang-orang yang berjihad di jalan Allah Swt).[42]

h) Adab-adab Berzikir

Berzikir adalah kegiatan yang sangat mulia serta mengingat dan menyebutkan nama Allah, Tuhan Yang Maha Agung. Karena dalam berzikir kita mengingat apa yang kita sebut dan dibaca adalah nama Allah Yang Maha Suci, maka sebaiknya dilaksanakan dengan penuh kesopanan serta mmenggunakan adab yang lebih pantas untuk mengilustrasikan kerendahan dan ketundukan kita terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Sehingga apa yang kita lakukan untuk berusaha mendekatkan diri atau *Taqarrub* kepada Allah menjadi ibadah sunnah yang di terima oleh Allah Swt dan tidak menjadi amalan yang sia-sia.

Berhubungan dengan adab-adab berzikir yang harus dilakukan sebagai jalan untuk mengingat Allah, yaitu:

1. Berzikir dengan kondisi yang sudah bersuci dan bersih

   Artinya suci dan bersih dalam berbagai kondisi yaitu, suci secara lahiriah dan secara batiniah serta bersih semua tempat dan pakaian yang digunakan untuk berzikir.

[41] Ibid., hal. 35
[42] Ibid., hal. 36

2. Berzikir dengan dasar Niat untuk menjalankan ibadah kepada Allah Swt.

Pertanyaan agama Islam bahwa sebuah perilaku atau aktivitas yang dilakukan tergantung pada niatnya, yaitu segala perbuatan yang dilakukan oleh seorang muslim apabila mereka berniat untuk menjalankan ibadah semata-mata hanya karena Allah Swt, maka akan ibadah tersebut akan diterima oleh Allah Swt. Sebaliknya apabila perbuatan dilakukan walaupun perbuatan itu berupa ibadah tetapi hanya sekedar menjalankan perintah agama maka amalan dan perbuatan itu tidak aka nada nilainya serta menjadi perbuatan yang sia-sia.

3. Dianjurkan memulai dengan memuji dan memohon ampun kepada Allah Swt.

Berzikir hakikatnya mengingat dan menghadirkan Allah Swt ke dalam hati dan jiwa, maka dari itu sebelum memulai untuk melakukan zikir hendaknya membersihkan kotoran yang ada pada hati yang berbentuk dosa. Setelah melakukan pembersihan hati dan dosa sebaiknya memohon ampun atas segala dosa yang telah dilakukan selama hidup di dunia serta mengucapkan puji syukur atas segala nikmat yang telah Allah Swt berikan dan dilimpahkan kepada kita dengan cara mengagungkan Allah Swt.

4. Melakukan kegiatan Zikir dengan sopan dan khusyu' serta *Ta'dzim*

Memiliki sikap sopan dan *Ta'dzim* sebagai salah satu kunci yang dilakukan oleh seorang muslim untuk mengingat Allah Swt dan itulah salah satu adab yang harus dimiliki setiap muslim. Sopan dan *Ta'dzim* memiliki arti sebagaimana seorang

hamba yang ingin mendekatkan diri harus berusaha dan berupaya secara sungguh-sungguh untuk mendatangkan atau menghadirkan Allah Swt di jiwa dan hati kita.

5. Tidak menghubungkan atau bercampur dengan Kesyirikan

Dengan menghindari dan menghilangkan syirik, maka akan mempermudah manusia untuk kembali mengingat Allah Swt. Dalam mendekatkan diri dan mengingat kepada Allah, manusia di haruskan mempunyai hati yang suci dan bersih tanpa menyekutukan Allah. Perilaku syirik adalah perbuatan yang paling buruk yang dilakukan oleh manusia rendah dan hina. Berzikir kepada Allah apabila masih mempunyai niat lain selain kepada Allah hanya akan membuat amal ibadah menjadi sia-sia, serta mendatangkan kemurkaan Allah Swt.

Maka dari itulah, manusia dalam beribadah dan berzikir kepada Allah Swt, harus sungguh-sungguh untuk menghindari perilaku tercela. dengan hati yang bersih dan suci maka manusia selagi beribadah dan berzikir akan mendapatkan manfaat yang besar dari kegiatan zikir tersebut.[43]

i) Ruang Lingkup Zikir

Zikir tidak terikat ruang dan waktu, Rasulullah telah berpesan agar umatnya selalu berzikir kapanpun dan dengan kondisi apapun. Allah telah menjelaskan bahwa ada waktu-waktu tertentu untuk berzikir, misalnya waktu yang dikhususkan Allah untuk berzikir yaitu di pagi hari dan sore hari, serta akhir malam, hari raya, dan malam tasyrik. Dengan kondisi duduk, berdiri, berjalan, maupun terlentang, maka dapat menunjukkan seorang hamba yang selalu patuh dan ingat Allah dalam keadaan apapun.

[43] Samsul Munir Amin, *Energi Zikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008) hal. 48-56

Seperti halnya ibadah sholat, yang merupakan bentuk zikir dan tidak boleh ditinggalkan. Ibadah zikir meliputi berbagai keadaan yang mempengaruhi seseorang, seperti berzikir saat sedih, zikir saat sedang marah, serta saat berada dalam godaan setan, dsb. Berzikir juga diharuskan kepada seseorang yang terjerumus dalam kemaksiatan supaya cepat mengingat akan perbuatan tercelanya itu dan kembali ke jalan Allah Swt.[44]

2. Keutamaan Waktu Subuh

Waktu subuh adalah waktu yang sangat istimewa, karena terjadi pergantian waktu dari gelap ke terang, dari malam ke pagi. Pada waktu subuh terjadi suatu peristiwa yang biasa disebut dengan "*ta'aqub*" para malaikat yaitu, merupakan pergantian waktu para malaikat turun ke bumi. Bahwa malaikat yang selalu menyertai manusia pada saat waktu siang adalah para malaikat yang diturunkan oleh Allah Swt di waktu subuh, serta para malikat yang menyertai manusia pada malam hari diturunkan pada waktu ashar.[45]

Barangsiapa yang memanjatkan doanya pada waktu subuh dengan bersungguh-sungguh, maka setiap masalah dan segala urusannya akan di lancarkan oleh Allah Swt, dikarenakan waktu subuh merupakan waktu yang sangat *ijabah* (terkabulnya segala doa).[46] Pagi hari merupakan waktu dibagikannya rezeki pada setiap manusia. Imam Ibnul Qayyim berkata dalam kitabnya Zadul Ma'ad, bahwasannya manusia yang melakukan tidur pada pagi hari atau setelah waktu sholat subuh akan terhalang dari mendapatkannya rezeki.

Pada waktu subuh adalah waktu dimana semua makhluk mencari rezekinya, dan pada waktu pagi hari itu Allah juga telah menurunkan rezeki

[44] Muh. Mu'inudinillah Basri, *Zikir & Do'a Rasulullah*, (Surakarta: Biladi, 2014), hal. 41-44
[45] Syeikh M. Nuruddin Marbu Al Makki, *Rahasia Keutamaan Subuh*, (QultumMedia, 2006), hal. 52
[46] Ibid., hal. 53

pada para makhluk. Menurut orang-orang shalih mengisi waktu subuh dan di pagi hari merupakan fadhilah yang amat besar. Apabila mereka melakukan perjalanan hingga semalam suntuk, mereka tidak ingin tidur di waktu subuh hingga terbit matahari. Karena mereka mengetahui bahwa waktu pagi adalah waktu dimana terbukanya pintu rezeki dan datangnya keberkahan serta kebaikan.

Juga menurut para salaf, waktu untuk tidur yang terlarang adalah tidur pada saat setelah sholat subuh hingga matahri terbit. Dikarenakan waktu tersebut waktu untuk memetik pahala ynag berlimpah.[47] Perlu diketahui secara astronomis, waktu subuh adalah antonim dari waktu isya'. Menjelang pagi hari, fajar dapat ditandai dengan adanya cahaya yang melambung tinggi secara vertical di bagian ufuk timur yang di namakan sebagai "*fajar kadzib*".

Apabila cahaya tersebut menyebar secara horizontal di langit cakrawala maka dinamakan "*fajar shidiq*". Pada saat terbenamnya matahari, langit tidak langsung berubah menjadi gelap, karena bumi ini mempunyai atmosfer dapat menyebabkan masih adanya cahaya matahari yang menyimpang di langit meskipun matahari sudah berada di bawah horizon (ufuk barat).[48]

Kesimpulan dari penjelasan diatas yaitu, seseorang yang dengan niat hati untuk mendapatkan ridho dari Allah akan melakukan ibadah dengan sebaik-baiknya. Berzikir adalah ibadah yang paling mudah untuk dilakukan oleh setiap umat muslim. Terutama zikir pada waktu yang mustajab diantaranya pada waktu subuh. Selain pada waktu subuh zikir juga sangat dianjurkan dilakukan pada setiap sholat wajib lima waktu. Berzikir kepada Allah akan mendatangkan banyak faidah, salah satunya

[47] Saiful Anwar Al Batawy, *Rahasia Berdoa Saat Subuh*, (Jakarta: Lembar Langit Indonesia, 2012), hal. 120
[48] Zakie Sulthan Kurniawan, *Rahasia Gerakan Shalat Sembuhkan Berbagai Penyakit & Jantung*, (Lembar Langit Indonesia: 2014), hal. 13

dijauhkan dari segala rasa gelisah dan cemas serta diganti dengan rasa tenang dan nyaman.

B. Tinjauan Tentang Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan adalah keadaan psikologis seseorang yang penuh dengan ketakutan dan kecemasan, di mana muncul perasaan takut dan khawatir akan sesuatu yang tidak diketahui. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.[49] Definisi kecemasan menurut Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.[50]

Menurut Barlow, kecemasan berkaitan dengan konsep diri atau kepribadian, ciri atau sifat ini mengacu pada kecenderungan untuk bertindak dengan penuh minat dengan beberapa konsistensi tertentu pada waktu ke waktu atau situasi berbeda. Lang, mengungkapkan, bahwa kecemasan mungkin diterangkan dalam bentuk pemikiran, seperti "aku takut", fisik sensasi atau perasaan seperti rasa gugup, berkeringat, tegangan, atau ungkapan perilaku seperti menghindar dari suatu situasi, lari/pergi. Individu yang berbeda pada keadaan kecemasan akan bertukar-tukar dalam kaitan dengan sistem yang dilafalkan.

Izard, mengungkapkan pendapatnya, bahwa kecemasan adalah campuran dari banyak emosi, dengan rasa takut menjadi kombinasi yang

---

[49] Hanifah, Musyaroh, dan Yusuf**,** Universitas Nahdlatuul Ulama Al Ghazali Cilacap**, "**Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19", 2020

[50] Matthew, Universitas Sam Ratulangi Manado, "Refleksi Kecemasan dalam *Final Destination 3* Karya James Wong", 2020, hal. 3

dominan. Emosi inti paling umum yang dianggap menghubungkan ketakutan dengan kecemasan meliputi keadaan susah/ kepiluan (distress/sadness), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (interest/excitement). Selain itu, menurut Izard, dapat diasumsikan bahwa ketakutan adalah campuran situasi dan waktu yang berbeda, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai " kecemasan" dengan individu.

Dalam kasus lain, rasa bersalah dan malu digabungkan dengan rasa takut. Tentu saja, kombinasi seperti itu menyulitkan untuk mengungkapkan rasa takut secara akurat. Namun, rasa takut dipandang sebagai campuran dari emosi bawaan yang mendasarinya, masing-masing dimodifikasi oleh pembelajaran dan pengalaman. Individu dapat belajar menghubungkan karakteristik emosional individu, seperti rasa takut, dengan berbagai faktor teoretis dan situasional, termasuk konstruksi faktor lain yang.[51]

Pendapat Annisa (2021) "kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi adalah cemas berlebihan dan sangat mudah khawatir pada hal-hal yang dianggap normal oleh orang lain".

Adapun gejalanya antara lain:[52]

a. Merasa gelisah, gugup dan tegang dikarenakan dirinya dalam bahaya
b. Tubuh berkeringat dan gemetar, detak jantung meningkat, serta napas juga menjadi lebih cepat
c. Mengalami insomnia
d. Mengalami masalah pencernaan

[51] Abdul Hayat, IAIN Antasari Banjarmasin, "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Khazah*, Vol. XII, No. 01 Januari-Juni 2014, hal. 53-54
[52] Lilis Maghfuroh dkk, *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, dan Manajemen Kesehatan*, (Bandung, Kaizen Media Publishi, 2023), hal. 16

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan, Gail W. Stuart mengemukakan tingkat kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan lansia menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Memungkinkan lansia untuk berfoku pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi lansia.

c. Kecemasan berat

Lapang persepsi akan berkurang sangat banyak dan cenderung fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujuan untuk mengurangi ketegangan. Lansia tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panik

Berkaitan dengan keterperangah, ketakutan, dan terror. Hal yang rinci terpecah dariproporsinya karena mengalami kehilangan kendali, lansia yang mengalami panic tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan.

Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motoric, menurunnya

kemampuan untuk berhubungan dengan prang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional.[53]

Jadi kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, terjadi perubahan secara psikologis, fisik dan tingkah laku. Yang dapat menyebabkan seseorang akan mengalami gangguan pada dirinya sendiri.

2. Macam-macam Kecemasan

Menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:[54]

a. *Trait anxiety*

Trait anxiety, yaitu adanya kecemasan dan ancaman yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang menyerang seseorang di depan keadaan yang secara intrinsik tidak berbahaya. Ketakutan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang mungkin cemas dibandingkan dengan individu lainnya. Sebagian besar perasaan cemas, takut, dan khawatir yang berlebihan dan tidak wajar. Kecemasan yang berlebihan sulit dikendalikan.

b. *State anxiety*

State anxiety, adalah keadaan emosional dan sementara dari seorang individu dengan perasaan tegang dan kecemasan yang dialami secara sadar dan subyektif. Kecemasan spasial terjadi ketika seseorang merasa berada dalam situasi yang mengancam. Durasi keadaan kecemasan tergantung pada bagaimana perasaan orang tersebut. Semakin lama seseorang merasa terancam, semakin lama kecemasan situasional muncul.

---

[53] Ibid., hal. 17
[54] Abdul Hayat, *Op.Cit*., hal. 55

Sedangkan menurut Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu: [55]

a. Kecemasan *Neurosis*

Kecemasan *neurosis* adalah perasaan cemas yang disebabkan oleh bahaya yang tidak diketahui. Perasaan ada di dalam ego tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting itu sendiri, tetapi ketakutan akan hukuman yang mungkin timbul jika insting itu dilakukan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini disebabkan oleh konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini mungkin berasal dari ketidakkonsistenan dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral adalah ketakutan akan hati nurani. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali. Kecemasan ini memiliki dasar peristiwa masa kecil. Pada masa kecil, seseorang kadang mengalami hukuman karena adanya pemenuhan kebutuhan Id yang implusif. Seseorang dihukum biasanya berlebihan dalam mengekspresikan implus agresifnya. Kecemasan ini berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan implus Id tertentu.[56]

c. Kecemasan Realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan

[55] Dona Fitri Annisa, Ifdil, *Op.Cit.*, Hal. 95
[56] Ratih Dwi C, dkk, *Kecemasan Tokoh Icih Prihatin Dalam Naskah Drama Monolog Wanci Karya Imas Sobariah: Analisis Psikologi Sastra*, Artikel Ilmiah, Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, hal.5

bahaya itu sendiri. Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakannya. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.[57] Kecemasan realistis menentukan kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya.[58]

Pada macam-macam kecemasan diatas, di usial lanjut akan memiliki kecemasan yang berbeda antar lansia. Mereka lebih dominan pada maacam-macam kecemasan yang mengarah pada *state anxiety* yang mana kecemasan ini dapat dirasakan dengan sadar oleh beberapa lansia. Kemudian pada kecemasan moral juga lebih dominan dialami oleh lansia. Dimana pada masa lalunya melanggar beberapa aturan, sehingga di masa sekarang mereka memiliki kecemasan atau ketakutan akan hal yang sama terjadi kembali.

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Faktor kecemasan menurut Adler dan Rodman yang dikutip oleh Yulia Endang Haryanti,[59] yang menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu yang dipikirkan tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu yang akan terulang kembali di masa depan ketika seseorang menghadapi situasi atau peristiwa yang sama dan tidak menyenangkan.

b. Pikiran yang tidak rasional

---

[57] Ibid,.95
[58] Ibid,.5
[59] Endang Haryanti, Skripsi Program S1, Universitas Muhamadiyah Lampung, "Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Universitas Muhammadiyah Lampung", 2013, hal. 11

Psikolog berpendapat bahwa rasa takut tidak disebabkan oleh peristiwa tersebut, tetapi oleh kepercayaan dan keyakinan tentang peristiwa yang menimbulkan rasa takut.

Sedangkan menurut Kuncoro yang dikutip oleh Endang Haryanti menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan dan dukungan sosial.[60] Sedangkan menurut Nevik, kecemasan dipengaruhi beberapa faktor yaitu: [61]

a. Faktor Sosial Lingkungan

Konfrontasi dengan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati reaksi ketakutan orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

b. Faktor Biologis

Meliputi jalur otak yang menandakan sinyal bahaya atau yang repetitif (bersifat pengulangan).

c. Faktor Behavioral

Meliputi pemasangan rangasangan permusuhan dan stimuli yang sebelumnya netral, menghilangkan kecemasan dengan melakukan ritual kompulsif atau menghindari rangsangan fobia dan kemungkinan kepunahan karena menghindari objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor kognitif

Faktor dari sudut pandang kognitif antara lain peran dari cara berpikir yang disfungsional yang dapat mempengaruhi

[60] *Ibid*,.12
[61] *Ibid*,.13

perkembangan gangguan kecemasan, faktor tersebut antara lain konflik psikologis yang belum terselesaikan.

Kecemasan yang dialami oleh lansia memiliki faktor-faktor yang berbeda namun ada pula yang sama. Faktor kecemasan yang timbul akibat lansia pernah mengalami pengalaman yang buruk di masa lampau akan mengakibatkan kecemasan apabila lansia sedang berada di suatu keadaan yang sama dengan pengalaman dimasa lalunya.

Beberapa lansia juga memiliki pikiran yang tidak rasional akibat keyakinan dan kepercayaannya yang masih kuno apabila pendapatnya digunakan pada masa modern. Sehingga rasa kecemasan akan terjadinya sesuatu dan menjadikan diri lansia was-was merupakan suatu faktor kecemasan lansia terhadap lingkungannya.

C. Tinjauan Tentang Lansia

1. Pengertian Lansia

Lansia atau lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus hidup seseorang. Juga, tidak ada jalan keluar dari tahap ini karena setiap orang mengalami keadaan ini. .[62] Seseorang dapat dikatakan lansia ketika mereka menginjak pada usia 60 tahun ke atas yang menyebabkan adanya perubahan anatomi, fisiologi, dan biokimia pada tubuh, yang akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.

Pada usia tersebut merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan

[62] Rizka Yunita, "Pemberdayaan PEER Group Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lansia di Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo", *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, No. 1, Mei 2018. Hal.1

penyakit.[63] Lanjut usia juga sering dikatakan konservatif, tidak kreatif, menolak berinovasi dan melihat ke masa lalu, pemikiran kuno, kembali ke masa anak-anak, sulit berubah, keras kepala dan banyak bicara, bingung dan sering mengabaikan orang di sekitarnya, sakit, kesepian dan tidak bahagia.[64]

Lanjut usia atau usia tua (*old age*) adalah tahap akhir dalam kehidupan seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah beranjak jauh dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh bermanfaat. Dalam masyarakat saat ini memandang para lansia sebagai orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik, pelupa dan mungkin berharga dibandingkan dengan mereka yang masih dalam keadaan sehat, untuk itu dalam pembangunan nasional pemerintah telah berhasil mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia.[65]

Namun beberapa lanjut usia yang menginginkan memiliki teman hanya untuk mendengarkan keluhannya atau ceritanya dengan berbagai macam jenis nasihat yang disampaikan. Masa tua yang bahagia, sehat dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat merupakan tujuan kesejahteraan lansia.

Jadi, lansia yang mengalami penurunan kemampuan pada tubuhnya serta psikisnya dan akan menganggap dirinya tidak bisa berbuat apa-apa, merasa tidak memilki harga diri, merasa kesepian karena ditinggal oleh pasangan, keluarga, mapun teman sebayanya.

---

[63] Fredy Akbar, "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo", Vol, 2 No. 2, *Jurnal Abdidas*, 2021, hal 392-397
[64] Dewi Pandji, *Menembus Dunia Lansia*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2012) hal.3
[65] Fredy Akbar, *Op.,Cit.*, hal 392-397

2. Karakteristik Lansia

Menurut Budi Anna Keliat, lansia mempunyai karakteristik, yaitu :[66]

1. Usia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang Kesehatan)
2. Memiliki kebutuhan dan masalah yang bermacam-macam
3. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi

Seiring bertambahnya usia, banyak gangguan pada organ tubuh dan perubahan metal yang berujung pada gangguan mental dan gangguan fisik, tetapi tidak semua lansia mengalami gangguan fisik serta gangguan mental. Keadaan sehat pada lansia memerlukan pelayanan kesehatan yaitu promosi kesehatan dan pencegahan sakit sedini mungkin melalui kebiasaan dan gaya hidup yang sehat. [67]Lansia sering mengalami penyakit jantung, diabetes, mellitus, stroke, rematik, dan cidera.

Penyakit yang menimpa lansia cenderung berlangsung lama dan mengeluarkan biaya yang cukup banyak sehingga banyak kemungkinan diabaikan dan tidak segera diobati. Kondisi medis yang lama tidak ditangani dapat menyebabkan cedera atau kecacatan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Lansia penyandang disabilitas dua kali lebih mungkin berada dalam kelompok resiko tinggi dibandingkan dengan lansia tanpa disabilitas.

Maka dari itu upaya peningkatan pola hidup sehat pada lansia harus digalakkan dengan tujuan kehidupan lansia dapat

---

[66] Siti Maryam, *Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, (Jakarta : Salemba Medika 2008), hal.32-33

[67] Pipit Festi W, "*Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*", (Surabaya : UM Surabay Publishing, 2018), hal.6

dilakukan dengan sehat serta tetap produktif.[68] Karakteristik lansia, kondisi fisik serta kondisi kesehatan lansia berpengaruh pada kemandirian dan tingkat stres yang dimiliki lansia. Lansia yang selama usia muda sudah terbiasa mandiri akan terus berusaha mempertahankan kemandiriannya terutama dalam beraktivitas sehari-hari selama mungkin.

Selain itu berbagai perubahan yang dialami lanjut usia, terutama perubahan yang mengarah pada kegagalan dan keterbatasan fisik serta munculnya berbagai penyakit yang berkaitan dengan proses penuaan, dianggap menjadi pemicu terjadinya stres pada lansia. Karakteristik lanjut usia yang terdiri dari informasi demografis seperti jenis kelamin, usia dan status sosial seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, ras, status ekonomi dan sebagainya.[69]

Lansia yang mengalami kemunduran fisik dan psikisnya yang di pengaruhi oleh beberapa faktor akan menimbulkan karakteristik lansia tertentu. Jadi, karakteristik yang dialami oleh lansia secara langsung menyerang pada kehidupan seseorang yang sudah memasuki periode lanjut usia atau masa tua.

Dari pengertian dan gejala kecemasan lansia dapat dibuat tabel indikator sebagai berikut:

---

[68] Omay Rohmana, *Lansia Sehat dan Produktif*, (Tasikmalaya : Rumah Cemerlang Indonesia, 2022) hal.9

[69] I Wayan Suardana, Yopi Ariesta, "Karakteristik Lansia dengan Kemandirian Aktifitas Sehari-hari", *Jurnal Gema Keperawatan*, Vol. 6, No. 1, Juni 2013, hal. 77-86

Tabel 2. 1 Indikator Kecemasan Lansia

No.	ITEM KECEMASAN	INDIKATOR
1	Ketegangan	Perasaan gelisah
		Tidak dapat beristirahat dengan tenang
2	Ketakutan	Takut di tinggal orang terdekat atau keluarga
		Takut tidak terawat dengan baik
3	Mengalami insomnia	Terbangun pada malam hari
		Tidur tidak pulas
4	Perasaan depresi	Hilangnya minat
		Perasaan berubah-ubah sepanjang waktu

D. Tinjauan Dampak Zikir Berjamaah

Allah SWT mengajarkan kita langkah nyata mendapatkan ketenangan hati yaitu dengan selalu mengingat-Nya hati akan tentram. Sebaliknya ketika jarang mengingat Allah hati akan kering dan gersang. Seorang harus yakin bahwa semua yang dilangit dan dibumi ini adalah milik dan ciptaan Allah. Bila dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam agama Islam banyak ayat maupun hadis yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya, baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohanian.

Dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28,[70] Allah berfirman:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

[70] Kemenag, Ar-Ra'du/13:28

Artinya: "*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*".

Dari makna ayat tersebut dapat dijelaskan bahwa ayat tersebut menekankan bahwa zikir merupakan metode yang langsung datang dari Tuhan. Zikir ditanamkan dalam kehidupan kehidupan, yang mampu menenangkan gejolak psikologis sesorang. Penyebab utama kecemasan memerlukan pendekatan psikologis untuk mengobati penderitanya.

Dzikir dapat menimbulkan respon relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada system saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologi tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernapasan.[71] Dampak yang terlihat ketika selesai berzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stress, meringankan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah.[72]

[71] Lukman, dkk, " Dampak Zikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kesadaran Pasien Stroke (Impact Of Asmaul Husna Dhikr Therapy To Levels Of Consciousness Patient Stroke)", *Seminar Nasional Keperawatan*, Vol. 6 No. 1, (2020)

[72] Tarwalis, "Dampak Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar", Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2017