

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dzikir

1. Definisi Dzikir

Dzikir ditinjau secara etimologi bermula dari kata “*dzakara*” yang diartikan sebagai menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Dengan begitu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat).²

Ditinjau secara *terminologi* dzikir merupakan suatu usaha manusia dalam mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah dan mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya.³

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

²Hazri Adlany, et al, *al-Qur'an Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung,2002), 470.

³Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1987), 187.

sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali.⁴

Menurut Al-Ghazali, perhatian manusia tertuju pada dunia, sehingga dengan mudah manusia itu lupa kepada Tuhannya dan setan menggoda manusia tanpa henti selama keseluruhan proses ini. Pada aspek lainnya, selama manusia itu mencurahkan semua perhatian pada zikir kepada Tuhan, maka hanya akan tersisa sedikit ruang untuk godaan setan. Zikir mempunyai awal dan akhir. Pada awalnya, zikir menimbulkan perasaan *uns* (keintiman, keakraban dan kehangatan hubungan) serta cinta. Pada akhirnya, zikir justru ditimbulkan oleh perasaan *uns* dan cinta. serta bersumber pada keduanya.⁵

Menurut Ibnu Attailah Assakandari, Dzikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan itu, ‘Abd al- Mu’nim Hifni melihat Dzikir sebagai keluar dari kondisi “lalai” menunjukan keadaan *Musyhadah*, disertai perasaan takut kepada-NYA (khauf) dan cinta yang mendalam dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemauan orang yang berdzikir. Dan hasan Syarqawi mendefinisikan Dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah swt. Ke dalam qolbu disertai perenungan.⁶

⁴Kajiro Nakamura, *Ghazali and Prayer*, alih bahasa Uzair Fauzan, *Metode Zikir dan Doa Al-Ghazali* (Bandung: Arasy Mizan, 2005), 79.

⁵Al-Ghazali, *Asrar Al-Adzkar wa Ad-Da’awat*, alih bahasa, Muhammad Al-Baqir, *Rahasia Zikir dan Doa* (Bandung: Karisma, 1999), 38.

⁶Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian Tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996), 276.

Dzikir yang telah dipaparkan oleh Spencer Trimingham dalam Anshori menuturkan bahwa dzikir sebagai mengingat atau melatih diri secara spiritual yang memiliki tujuan utama yaitu menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan keagungan-Nya atau suatu teknik yang dipergunakan dalam upaya memusatkan pikiran secara spiritual atau memfokuskan diri terhadap Tuhan dengan menyebut *asma* Tuhan secara teratur dan berulang-ulang.⁷

Selain itu menurut Bastaman, dzikir merupakan suatu amalan dalam mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir semua bentuk ibadah dan amalan tersebut seperti *tasbih*, *tahmid*, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindarkan diri dari kejelekan.⁸

Penyebutan dan mengingat Allah (*Dzikrullah*) secara berulang-ulang dan *istiqomah* dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati kita untuk selalu merasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkelanjutan dan menumbuhkan rasa cinta yang mendalam kepada Allah swt.⁹

Dalam pengertian zikir yang telah dipaparkan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa zikir merupakan usaha manusia untuk mendekat ataupun mengingat Allah SWT. Penyebutan ataupun mengingat kepada Allah (*dzikrullah*) secara terus menerus dengan penuh

⁷Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 17.

⁸Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 158.

⁹KH. Aqil Said Siroj, *Tasawuf Sebagai Kritik Sosial, Mengedepankan Islam Sebagai Inspirasi Bukan Aspirasi* (SAS Foundation, 2006), 74

kekhidmatan akan membiasakan hati kita untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah, akibatnya secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah SWT.

Berdasarkan pemaparan dzikir diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa zikir merupakan suatu amalan ataupun usaha seorang hamba untuk menggapai *ma'rifatullah* atau jalan menuju Allah ataupun bisa diartikan juga upaya untuk selalu mendekat dengan Allah. Zikir juga bisa dimaknai dengan upaya untuk seelalu mengingat Allah.

2. Bentuk-bentuk Dzikir

Ada dua macam zikir atau mengingat kepada Allah, pertama, *zikir bil lisan*, yaitu mengucapkan sejumlah lafal yang dapat menggerakkan hati untuk mengingat kepada Allah. Zikir dengan pola ini dapat dilakukan pada saat-saat tertentu dan tempat tertentu pula. misalnya, berdzikir di masjid sehabis shalat wajib.

Kedua, *zikir bil qalb*, yaitu keterjagaan hati untuk selalu mengingat Allah. Zikir ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, tidak ada batasan ruang dan waktu. Pelaku sufi lebih mengistimewakan *dzikir bil qalb* ini karena pengaplikasiannya yang hakiki. Meskipun demikian, sang *dzakir* (orang yang berdzikir) dapat mencapai kesempurnaan apabila ia mampu berdzikir dengan lisan sekaligus dengan hatinya.¹⁰

Meskipun secara umum ada dua kutub zikir, kenyataannya dalam praktik-praktik kesufian ada tujuh jenis dzikir, antara lain; *zikir bil*

¹⁰Ibid.,88.

lisan (yang dituturkan dan bersuara), *dzikrun nafs* (tanpa suara dan terdiri atas gerak dan rasa didalam hati), *dziirul qalb* (perenungan hati), *dzikir ar-ruh* (tembus cahaya dan sifat-sifat ilahiyah), *dzikr as-sirr* (penyingkapan rahasia ilahi), *dikirul khafy* (penglihatan cahaya keindahan), dan *dzikr akhfa' al-khafy* (penglihatan realitas kebenaran yang mutlak)¹¹

Al-Ghazali membagi zikir menjadi dua macam, pertama, zikir murni (*zikir al-khalish*), yaitu zikir yang disertai kecocokan hati saat berhenti memandang kepada selain Allah. Kedua, zikir jernih (*zikir shaf*), yang terjadi saat pupusnya keinginan berzikir. Rasulullah saw. Bersabda, seperti dikutip Al-Ghazali : “*Tidak terhingga pujian kepada-Mu. Engkau adalah sebagaimana Engkau puji atas diri-Mu*”.¹²

Menurut Al-Ghazali, zikir itu memiliki tiga kerja sepirtual (*wazhifah*), yaitu, pertama, zikir lahir dengan gerakan lidah. Ini dianjurkan di dalam bacaan beberapa bentuk ibadah. Kedua zikir *sir* (rahasia), yang memiliki kedudukan paling tinggi di antara berbagai ibadah dan sedekah. Ketiga yaitu zikir *qalb*, zikir qalb ini muncul atas ketidakbutuhan terhadap alam dan kesibukan dengan kekasih. Inilah pemahaman dari firman Allah swt. “*Aku mengingat orang yang mengingat-Ku, menjadi teman duduk bagi orang yang bersyukur kepada-Ku dan kekasih bagi orang yang mencintai-Ku. Barang siapa yang mengingat-ku di tengah*

¹¹Ibid., 89.

¹²Al-Ghazali, Minhaj Al-Arifin, dalam “Majmu ‘Ar-Rasa’il” (Beirut: Dar Al-Kutub Al-‘ilmiyah, 1994), 47

keramaian kaumnya, Aku pun mengingatnya ditengah keramaian para malaikat-ku”.¹³

Dapat ditarik sebuah kesimpulan, pada dasarnya dzikir mempunyai dua macam dalam penerapannya yaitu dengan cara mengucap dengan lisan atau *zikir bil lisan* dan mengucap dengan hati atau *zikir bil qalb*. Namun diantara kedua penerapan dzikir tersebut ada keutamaan seseorang yang melakukan zikir atau *dzakir* untuk dapat mencapai kesempurnaan dalam berdzikir yaitu apabila ia mampu untuk melakukan zikir dengan lisan sekaligus hatinya.

3. Manfaat Dzikir

Dalam upaya meningkatkan diri kepada Allah, Zikir mempunyai peranan yang sangat penting karena zikir merupakan santapan hati. Al-Ghazali, dalam kitab *Ihya Ulum Ad-Din*, menjelaskan bahwa hati manusia tak ubahnya seperti kolam yang dialiri bermacam-macam air dari sungai-sungai yang mengalir ke kolam tersebut. Masuknya berbagai pengaruh pada hati adakalanya dari luar, yaitu pancaindra, dan adakalanya dari dalam, yaitu khayal, syahwat, amarah dan akhlak atau tabiat manusia.¹⁴

Karena adanya pengaruh yang datang ke dalam hati, hati tidak dapat lepas dari perasaan waswas. Waswas itu merupakan pintu masuknya setan, dan setan selalu menghembuskan waswas itu kedalam hati manusia. Hal ini biasanya dibarengi dengan berbagai khayalan dalam hati. Hanya dzikir lah yang menutup pintu masuk setan karena zikir merupakan lawan dari

¹³Ibid.

¹⁴Soenarjo et. Al., *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Depag RI, 1989), 86.

semua godaan setan dan waswas dapat terputus dengan berzikir kepada Allah.¹⁵

Dalam *Raudat Ath-Thalibin*, Al- Ghazali memandang dzikir sebagai prinsip awal dari seseorang yang berjalan menuju Tuhan. Dengan memperbanyak zikir lewat hati dan lisannya secara total, zikir tersebut mengalir ke jantung hatinya. Lalu sampai disini , lisannya diam, tinggal hatinya yang berkata-kata,” Allah, Allah,”Secara batin dengan meniadakan penglihatan terhadap zikirnya itu sendiri. Setelah hatinya diam, sampailah peleburan jiwa terhadap dzat yang dicarinya, tenggelam dalam pesona dan *musyahadah* kepada-Nya. Lalu dengan *musyahadah* itu, ia sirna dari dirinya dan timbullah fana’ dari totalitas diri terhadap universalitas-Nya, seakan-akan ia berada dalam hadirat-Nya (*hadirah*).¹⁶

Sudah menjadi kesepakatan di kalangan kaum sufi bahwa zikir merupakan pembuka alam gaib, penarik kebaikan, penjinak waswas, dan pembuka kewalian.¹⁷ Zikir juga bermanfaat untuk membersihkan hati, kondisi hati yang bersih ini akan membuat terangnya hati dalam memandang. Al-Ghazali menjelaskan bahwa terangnya hati dalam memandang adalah hasil zikir kepada Allah yang tidak mungkin terjadi selain orang-orang yang bertakwa. Jadi, takwa adalah pintu gerbang zikir,

¹⁵Ibid., 93.

¹⁶Al-Ghazali, *Raudhat*, op. cit., 23.

¹⁷M. Sholihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejaan dalam prespektif tasawuf* (CV PUSTAKA SETIA, 2004), 93.

dan zikir adalah pintu gerbang *kasyaf* (terbuka hijab), sedangkan *kasyaf* itu adalah pintu gerbang kemenangan yang besar.¹⁸

Dalam penjelasan lebih lanjut, Al-Ghazali melihat bahwa zikir juga sangat berfungsi untuk mendatangkan ilham. Ruang gerak setan menjadi terhalangi dengan zikir kepada Allah, sehingga setan pergi menjauh dari hati manusia, dan disaat itulah, malaikat memberikan ilham kedalam hati.¹⁹ Jadi zikir dalam pandangan Al-Ghazali merupakan metode untuk menghilangkan waswas dan untuk mendatangkan ilham dalam hati manusia.

Berdasarkan pemaparan manfaat dzikir diatas, penulis dapat menyimpulkan bahwa zikir bermanfaat untuk membersihkan hati, dengan kondisi hati yang bersih ini dapat memudahkan kita untuk selalu dekat ataupun bertakwa kepada Allah. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali mengenai zikir, menurut beliau zikir merupakan metode untuk menghilangkan was-was dan untuk mendatangkan ilham pada hati manusia. Karena ruang gerak setan jadi terhalang pada saat melakukan zikir kepada Allah, sehingga seram pergi dan menjauh dari hati manusia dan disaat itulah malaikat memberikan ilham didalam hati manusia, dengan ini manusia akan mudah untuk selalu dekat dengan Allah.

¹⁸Al-Ghazali, *Ihya*, Jilid III, 39.

¹⁹M. Sholihin, *Terapi Sufistik, Penyembuhan Penyakit Kejiwaan dalam prespektif tasawuf* (CV PUSTAKA SETIA, 2004), 93.

B. Ketenangan Jiwa

1. Definisi Ketenangan Jiwa

Dalam hal ini secara keseluruhan manusia terdiri atas dua dimensi, yaitu dimensi jasmani dan rohani. Dimensi rohani yang dimaksud disini adalah jiwa, dalam memaknai dimensi tentang jiwa nampaknya agak sulit untuk dijabarkan, karena tidak mampu untuk dijangkau oleh pikiran manusia bahkan sulit untuk dibuktikan. Manusia hanya dapat merasakan gejala-gejala yang ada didalam jiwa, karena jiwa merupakan rahasia Allah yang terdapat didalam setiap pribadi hambanya dan merupakan sebuah teka-teki yang belum terpecahkan.²⁰ Namun jika didefinisikan secara bahasa, dalam hal ini kata jiwa berasal dari bahasa arab (النفس) atau *nafs* yang secara harfiah bisa diterjemahkan sebagai jiwa,²¹ dalam bahasa Inggris disebut *soul* atau *spirit*.

Dalam pemikiran Al-Ghazali, jiwa berasal sama dengan asal malaikat. Asalnya dan sifatnya ilahiah. Ia tidak pernah pre-eksisten, tidak berawal dengan waktu, seperti menurut Plato dan filosof lainnya. Tiap jiwa pribadi diciptakan Allah di atas alas, dunia ruh (*alam arwah*), dan lalu jiwa dihubungkan dengan jasad embrio. Pandangan ini sesuai dengan pendapat Ibnu Sina, begitu diciptakan, jiwa itu kekal abadi.²²

²⁰Fatimah Halim, "Kajian Kritis Terhadap Pemikiran tentang Jiwa (Al-Nafs) dalam Filsafat Islam", *Al-Daulah*, 2 (juni, 2013), 61.

²¹A.W. Munawwir dan Muhammad Fairuz, *Kamus Al-Munawwir versi Indonesia-Arab*, cet. I, (Surabaya, Pustaka Progressif, 2007), 366.

²²Muhammad Abul Quasem, *The Ethics of al-Ghazali*, alih bahasa, J. Wahyudi, *Etika Al-Ghazali* (Bandung: Pustaka, 1988), 38.

Bila jiwa seseorang dalam kondisi tenang dan mampu menyingkirkan kegaulannya dalam menentang kehendak syahwatnya, maka yang demikian menurut Al-Ghazali dinamakan jiwa yang tenang (*al-muthmainnah*). Apabila jiwa belum dapat hidup tenang, tapi sudah berupaya menolak nafsu syahwatnya, maka jiwa seperti itu menurut Al-Ghazali disebut jiwa *al-lawwamah*. Namun bila tidak berupaya menentang dan bahkan tunduk kepada syahwatnya atau tunduk kepada dorongan-dorongan syaitan, maka jiwa yang demikian itu dinamakan jiwa *al-ammarah* yang selalu mengajak kepada keburukan.²³

Namun secara istilah kata jiwa banyak didefinisikan oleh beberapa filosof muslim, antara lain al-Kindi, al-Farabi, dan Ibn Sina. Mereka sepakat untuk mendefinisikan tentang jiwa sebagai “kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, mekanistik dan memiliki kehidupan yang energik”. Secara lebih rinci yang dimaksudkan ‘kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah’ adalah bahwa seseorang dikatakan menjadi sempurna ketika menjadi makhluk yang bertindak. Sebab jiwa merupakan kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah dan bukan bagi fisik buatan. Selain itu makna ‘mekanistik’ merupakan badan yang dapat melaksanakan fungsi-fungsinya melalui perantara organ-organ yang ada didalam tubuh seseorang. Sedangkan makna ‘memiliki kehidupan yang energik’ adalah

²³ Al-Ghazali, *Raudhah al-Thalibin wa'Umdah al-Salikin dan Minhaj al-'Arifin*, trans. by Masyhur Abadi dan Hasan Abrori, *Mihrab Kaum Arifin Apresiasi Sufistik untuk Para Salikin* (Surabaya: Pustaka Progressif, 2002), 62.

seseorang yang didalam hidupnya siap dalam menahan permasalahan kehidupan dan semua terkandung didalam jiwa.²⁴

Jiwa dalam kaitannya dengan ilmu psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa merupakan faktor penggerak utama didalam diri seseorang dan menjadi penguat bagi jasad dan perilaku manusia, jiwa akan menumbuhkan sifat dan sikap yang mendorong perilaku dari seseorang. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan perilaku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari perilaku yang nampak dari seseorang.²⁵

Dalam kaitannya dengan ketenangan jiwa, hal tersebut merupakan istilah dari ilmu psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu kata ketenangan dan kata jiwa. Kata ketenangan sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ejaan ke-an. Tenang yang berarti diam / tak berubah-ubah atau bisa dikatakan sebagai tidak gelisah, tidak tergesa-gesa, tidak gugup.²⁶ Selanjutnya pemaknaan kata jiwa yaitu seluruh aspek dari batiniah seseorang yang menjadi faktor utama dalam suatu unsur kehidupan. Kata ketenangan jiwa bisa dikmanai sebagai proses dari kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, baik itu dengan pribadi seseorang ataupun masyarakat. sehingga seseorang tersebut dapat menghadapi segala masalahnya dengan perasaan yang tenang dan

²⁴Mahmud Qasim, *Fi an-Nafs wa al-'Aql li Falasifah al-'Ighriq wa al-Islam*, cet. IV, (Kairo, Maktabah al-Injilu al-Mishriyah, 1969), 73-74.

²⁵Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 15.

²⁶Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Terjemahan*, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2002), 80-100.

terhindar dari tekanan-tekanan yang membawa terhadap perasaan frustrasi.²⁷

Sementara itu jiwa yang tenang (*muthmainnah*) merupakan jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada *fitrah Ilahiyah* Tuhannya. Faktor yang bisa dilihat terhadap munculnya jiwa yang tenang pada diri seseorang dapat dilihat dari tingkah laku, sikap dan perilakunya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh perhitungan yang matang dan penuh dengan pertimbangan, tepat dan benar. Ia tidak akan terburu-buru dan selalu bersikap untuk berprasangka negatif. Didalam sikapnya ia akan selalu memahami hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa atau permasalahan yang telah terjadi.²⁸

Jadi dapat ketenangan jiwa atau bisa disebut dengan kesehatan mental merupakan suatu kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena jika seseorang memiliki jiwa yang tenang dan tentram, maka orang tersebut akan mengalami proses keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya dan apabila seseorang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun maka orang tersebut akan dapat berfikir secara positif, bijak dalam menyikapi masalah, dapat mengontrol emosinya, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Hal ini sesuai pernyataan dari Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental atau ketenangan dalam jiwa merupakan

²⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 11-12.

²⁸Bakran Adz-Dzaky, HM. Hamdani, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: PT. Fajar Pustaka Baru, 2006), 458.

terciptanya keharmonisan yang sesungguhnya antara faktor jiwa, dan mempunyai kesanggupan dalam menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan didalam dirinya.²⁹

²⁹Ibid.