

BAB II

KAJIAN TEORITIK

1. Stres

A. Pengertian Stres

Dalam pengertian umum stress adalah suatu tekanan atau merasa menekan dalam diri individu. Menurut Mc Grath dalam Weinberg dan Gould stress didefinisikan sebagai “*a substantial imbalance between demand (physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, stress akan muncul pada individu bila ada ketidakseimbangan atau kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani atau rohani.²²

Istilah stress sendiri sesungguhnya dari bahasa latin yaitu berasal dari kata “stringere” yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan. Stress merupakan reaksi yang tidak diantisipasi yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Stress adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologi. Biasanya stress bukan karena penyakit fisik tetapi mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stress tersebut maka penyakit fisik muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.²³

Demikian pula halnya dengan orang yang mengalami gangguan ketegangan perasaan (stres), karena kurang menyadari akan realita kehidupan yang penuh berbagai

²² Sukadiyanto, *Stres dan Cara Mengurahnya* (Jakarta: Cakrawala Pendidikan, 2010)

²³ Rizal Mahmud dan Zahrotul Uyun, “Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum”, *Jurnal Indigenous* Vol.1 No.2 (2016).

ujian dan cobaan yang melahirkan suka dan duka, serta kurang menyadari bahwa hidup didunia ini semata-mata untuk beribadah kepada Allah AWT, sehingga apabila cobaan dan ujian itu menimpah dalam kehidupan maka merasa kecewa dan sangat putus asa. Perasaan kecewa dan putus asa yang mengganggu jiwanya itu dapat berakibat buruk jika tidak segera ditanggulangi, karena keduanya merupakan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang bisa menjadi frustasi, putus asa, pesimis, dan menjadikan hidup tidak bergairah lagi bahkan perasaan ingin bunuh diri.²⁴

Akan tetapi tidaklah halnya dengan orang-orang yang beriman kepada Allah SWT, dia menyadari bahwa nikmat atau bencana yang terjadi apa dirinya adalah karena Allah yang menghendaki dan menurunkan cobaan baginya, untuk bisa memahami besar maknanya. Menurut Zakiah Daradjat dalam majalah Panasea mengatakan bahwa: “obat stress adalah iman yang kuat dan bertaqwa kepada Allah sebab stress itu sendiri tidak lain dari akibat perasaan berdosa pada Allah, karena melanggar kaidahnya. Di dalam islam sudah dijelaskan bahwa harga diri seseorang tidak tergantung kepada banyaknya harta, tingginya pangkat atau keturunan tapi yang menjadi ukuran adalah taqwa.

Berdasarkan dalam firman Allah surat Al-Hujurat ayat : 13

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku

²⁴ Nurul Fitri, *Peranan Dzikir dalam Terapi Stres Di Majelis Dzikir As-Samawaat Al-Maliki Puri Kembangan* (Jakarta Barat: t.p., 2013)

*supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.*²⁵

Jadi sudah dijelaskan pada ayat diatas bahwa agama islam faktor keimanan mempunyai peran dan sangat berpengaruh terhadap timbulnya stress serta akibatnya. Lalu Zakiyah Daradjat mengatakan bahwa: “percaya akan adanya Allah dapat menenangkan bathin, karena ada tempat mencurhatkan perasaan kepada Allah merupakan unsur yang terpenting dalam hidup manusia. Dengan itu bagi orang mukmin dan sabar secara ikhlas, apabila ia ditimpa kesusahan atau ada masalah justru ia akan mengingat Allah SWT. Karena dengan jalan itulah ia akan memperoleh jalan pemecahan yang terbaik. Ia tidak merasakan mengalami tekanan bathin dalam bentuk apapun, karena ia berkeyakinan bahwa penderitaan yang paling berat sekalipun pasti ada jalan keluarnya.”²⁶

Hal ini di karenakan stress sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stress bisa dialami oleh seseorang. Stress juga bisa menimpah siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stress pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya stress itu membahayakan kondisi fisik dan mental.²⁷

B. Macam-macam stress

²⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.847.

²⁶ Zakiah Deradjat, *Peranan Agama dalm Kesehatan Mental* (Jakarta: CV.Haji Masagung. 1991),hlm. 20

²⁷ Nasib Tua Lumban Gaol, “Teori Stres Stimulus, Respons, dan Transaksiona “, *Jurnal Psikologi*, Vol.24, No.1,1-11(2016)

a) Stress sebagai stimulus

Menurut konsepsi ini stress merupakan stimulus yang ada dalam lingkungan (environment). Individu mengalami stress bila dirinya menjadi bagian dari lingkungan tersebut. Dalam konsep ini stress merupakan variable bebas sedangkan individu merupakan variabel terikat. Stress sebagai stimulus dapat dicontohkan: lingkungan sekitar yang penuh persaingan, misalnya di terminal dan stasiun kereta api menjelang lebaran. Mereka yang ada di lingkungan tersebut, baik itu calon penumpang, awak bus atau kereta api, para petugas, dst, sulit untuk menghindari dari situasi yang menegangkan tersebut. Hal serupa juga dapat diamati pada lingkungan dimana terjadi bencana alam atau musibah lainnya, misalnya banjir, gunung meletus, ledakan bom di tengah keramaian, dst.

b) Stress sebagai respon

Konsepsi kedua mengenai stress menyatakan bahwa stress merupakan respon atau reaksi individu terhadap stressor. Respon individu terhadap stressor memiliki dua komponen, yaitu: komponen psikologi, misalnya terkejut, cemas, malu, panik, nervous, dst. Dan fisiologis, misalnya denyut nadi menjadi lebih cepat, perut mual, mulut kering, banyak keluar keringat dst. Respon-respon psikologi dan fisiologi terhadap stressor disebut strain atau ketegangan.

c) Stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan

Menurut pandangan ketiga, stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stress sebagai interaksi antara individu dengan

lingkungan, stress tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses dimana individu juga merupakan pengantara yang aktif, yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Konsepsi di atas dapat diperjelas berdasarkan kenyataan yang ada. Misalnya saja stressor yang sama ditanggapi berbeda-beda oleh beberapa individu. Individu yang satu mungkin mengalami stress berat, yang lainnya mengalami stress ringan dan yang lain lagi mungkin tidak mengalami stress.²⁸

C. Gejala dan Sumber Stres

a) Gejala stress

Manusia merupakan ketentuan antara jiwa dan badan, ruh dan tubuh, spiritual dan material. Karena itu bila terkena stress, segala segi dari tubuh akan terkena. Stress tidak menyangkut segi lahir, tetapi juga bathin kita. Sesuai dengan apa yang dapat saya berikan ialah reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan. Maka tidak mengherankan bila gejala stress ditemukan dalam segala segi dari manusia yang penting: fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Tentu saja gejala tersebut akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stress sifatnya sangat pribadi.²⁹

Maka tidak mengherankan bila gejala stress ditemukan dalam segala segi dari manusia yang penting: fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Tentu saja gejala tersebut akan berbeda pada setiap orang karena pengalaman stress sifatnya sangat pribadi. Gejala-gejala stress pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stress secara lambat. Dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah

²⁸ Musradi Nur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", Jurnal *Edukasi*, Vol.2 No.2 (Juli, 2016)

²⁹ M.Agus Hardjan, *Stres Tanpa Distres* (Jogyakarta: Kanisius, 1994), hlm.7

lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari baik dirumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya.³⁰

Dan ada juga gejala-gejala stress diantaranya yaitu:

- 1) Gejala fisik contohnya seperti: kulit berkeringat, jantung berdebar-debar, dan gemetaran.
- 2) Gejala emosional contohnya seperti: gelisah, sedih merana jiwa dan hati, mudah marah, gugup, rasa harga diri menurun, mudah tersinggung, gampang menyerang orang, dan bermusuhan.
- 3) Gejala intelektual contohnya seperti: susah berkonsentrasi, susah membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor yang sehat, produktifitas atau prestasi kerja menurun dan mutu kerja rendah.
- 4) Gejala interpersonal contohnya seperti: kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain dan sebagainya.

b) Sumber Stres

Setiap orang dapat terkena stress baik lama keseringan ataupun yang lainnya. Dan intensitas stress berbeda dari satu orang ke orang yang lain. Stress menyangkut orang yang terkena stress, sumber stress dan tawar menawar, transaksi antara keduanya. Banyak sekali peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan stress dalam skala Homles-Rahe tidak kurang dari 40 peristiwa. Namun kalau diklasifikasikan akan tergolong kepada:

³⁰ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hlm.471

1. Sumber stress dalam diri seseorang (pribadi)

Stress dapat bersumber pada orang yang mengalami stress melalui penyakit (illness) dan pertentangan.

Melalui penyakit (illnes)

Menderita penyakit fisik dan psikologis bagi orang yang menderitanya, tinggi rendah tuntutan tergantung kepada berat, ringannya penyakit dan umur orang yang menderitanya. Penyakit ringan pada umumnya mendatangkan stress ringan, tetapi berat seperti operasi jantung serius yang tidak hanya membutuhkan penyembuhan tetapi juga mengharuskan perubahan cara hidup sesudahnya sehingga mengakibatkan stress yang berat.

Melalui pertentangan (konflik)

Adanya kebutuhan-kebutuhan pribadi adalah sebagai perwujudan bahwa manusia makhluk sosial. Dalam kenyataannya, tidak ada manusia yang mampu hidup tanpa bantuan orang lain dan terlepas dari situasi kebersamaan. Situasi kebersamaan sesungguhnya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan biologis jasmaniah dan juga lebih utama dalam makna psikologis yaitu dorongan cinta dan dicintai. Karena kebahagiaan terletak pada kepuasan rohani.

2. Sumber stress dari keluarga

Keluarga yang merupakan kesatuan inti dalam masyarakat, dapat menjadi sumber stress tersendiri. Meskipun jumlahnya terbatas, setiap anggota keluarga memiliki perilaku, kebutuhan dan kepribadian yang berbeda-beda.

3. Sumber stress dari lingkungan

Kemajuan dan perkembangan teknologi sangat besar sekali pengaruhnya atas kehidupan sosial dan kehidupan budaya masyarakat. Fasilitas-fasilitas semakin baik serba praktis, dapat memenuhi tuntutan-tuntunan dan harapan-harapan yang diinginkan namun pada sisi lain kemajuan dan perkembangan yang sebenarnya dirancang untuk memperbaiki mutu kehidupan dapat menambah ruwetnya kehidupan. Selanjutnya Achamd Hardiman mengemukakan bahwa “penyebab stress lebih bersumber dari tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan jiwa sosial seperti sayang, rasa aman, harga diri dan kesuksesan”.³¹

Sedangkan menurut Maslaw seperti yang dikutip oleh H.M Arifin membagi kebutuhan manusia kepada lima tingkat yaitu: pertama, kebutuhan psikologis (jasmaniyah), kedua, kebutuhan keamanan/perlindungan, ketiga, kebutuhan hidup atau kemasyarakatan (sosial), keempat, kebutuhan akan pengakuan, kelima, kebutuhan akan kekuatan. Apabila kebutuhan-kebutuhan tidak terpenuhi maka, hari itu akan berpengaruh pada seseorang, ia akan gelisah, kecewa dan cemas, kemudian untuk mencari perasaan-perasaan itu ia kan mencari jalan keluar untuk memenuhinya walaupun itu dilaur batas kemampuan yang wajar, hal inilah yang menjadi embrio distress (stress yang merugikan).³²

Apabila kebutuhan-kebutuhan tidak terpenuhi maka, hari itu akan berpengaruh pada seseorang, ia akan gelisa, kecewa dan cemas, kemudian untuk mencari perasaan-perasaan itu ia kan mencari jalan keluar untuk memenuhinya walaupun itu diluar batas kemampuan yang wajar, hal inilah yang menjadi embrio distress (stress yang merugikan). Dan ada juga sumber stress yang dianggap menekan seseorang dapat

³¹ Achmad Hardiman, *Pengendalian Stres Tak Perlu Obat* (Jakarta: Panasea, 1991)

³² H.M. Arifin, *Psikologi Dakwa* (Jakarta: Bulan Bintang, 1997), hlm.70

menimbulkan: *Pertama*, Reaksi psikologis berupa rasa gelisah, terancam, takut, frustasi dan sebagainya. *Kedua*, Reaksi fisiologis berupa peningkatan detak jantung, pernafasan, pengeluaran keringat, pelebaran pupil mata dan sebagainya.³³

D. Penyebab stress

Penyebab munculnya stres menurut Amin ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kualitas akhlak atau kepribadian dan kondisi emosi seseorang, perilaku, kebiasaan, dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal berupa faktor alam, lingkungan, masyarakat, keluarga dan lain-lainnya. Faktor stress menurut Sukadiyanto sebagai berikut :

- a) Perasaan cemas mengenai hasil yang dicapai.
- b) Aktivitas yang tidak seimbang ketidaksiimbangan aktivitas akan menimbulkan stress terutama aktivitas yang berlebihan sehingga individu tidak memiliki waktu yang cukup untuk merecovery dirinya.
- c) Tekanan dari diri sendiri, bagi individu yang selalu ingin tampil sempurna.
- d) Suatu kondisi ketidakpastian, hal ini menimbulkan stress karena ketidakpastian membuat individu tidak menentu.
- e) Perasaan mudah tersinggung dan gelisah dalam menghadapi kehidupan maka dapat disimpulkan bahwa penyebab stress adalah faktor internal dari individu yang berupa kecemasan yang berlebihan, serta perasaan bersalah, karakteristik kepribadian individu.³⁴

E. Teknik-teknik mengurangi stress

³³ Suryana Sumantri, "Laporan Penelitian". Makalah disajikan dalam Seminar Tingkat Dasar, (UIN Padjadjaran Bandung, 1990), hlm.15-17.

³⁴ Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritual dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi", Jurnal *eL-Tarbawi*, Vol.X, No.2 (2017)

1) Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai teknik, dapat pula dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (mind), keadaan mental. Berbagai teknik seperti yoga, fikir, relaksasi progresif, dapat menuju tercapainya keadaan mental tersebut. Konsentrasi merupakan aspek utama dari teknik-teknik meditasi. Meditasi menyebabkan adanya relaksasi fisik. Pada saat yang sama meditator mengendalikan secara mengubah penghayatannya dan mengendalikan emosi, perasaan dan ingatan. Pikiran menjadi tenang, badan berada dalam keseimbangan.

2) Pelatihan Relaksasi

Relaksasi adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri. Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga kenangan tentang peristiwa menimbulkan pula penghayatan dari gambaran perasaan yang sama pelatihan relaksasi berusaha mengaitkan penghayatan yang menenangkan dengan peristiwa yang menimbulkan ketegangan, sehingga badan kita terkondisi untuk memberikan penghayatan yang tetap menenangkan meskipun menghadapi peristiwa yang sebelumnya menimbulkan ketegangan.³⁵

Wallace dalam tulisannya yang berjudul *Managing Stress: What Consumers Want To Know From Health Educators* menyebutkan beberapa cara menghadapi stress yaitu :

³⁵ Muhimmatul Hasanah, "Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi San Islam", Jurnal *Ummul Qur'an*, Vol.XIII, No. 1 (Maret, 2019)

- 1) *Cognitive restructuring*, yaitu dengan mengubah cara berfikir negative menjadi positif. Hal ini dapat dilakukan melalui pembiasaan pelatihan.
- 2) *Journal writing*, yaitu menuangkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dalam jurnal atau gambar.
- 3) *Time management*, yaitu mengatur waktu secara efektif untuk mengurangi stress akibat tekanan waktu. Ada waktu dimana individu melakukan teknik relaksasi dan sharing secara efektif dengan psikolog dalam membentuk kepribadian yang kuat.
- 4) *Relaxation technique*, yaitu mengembalikan kondisi tubuh pada homeostatis, yaitu kondisi tentang sebelum ada stress. Ada beberapa teknik relaksasi, antara lain yaitu yoga, meditasi dan bernapas diaphragmatic.³⁶

3. Metode Dzikir

1. Pengertian Metode Dzikir

Secara etimologi kata metode berasal dari bahasa Yunani *methodos*. Kata *methodos* merupakan gabungan dari kata depan *meta* yang berarti “menuju, melalui, mengikuti, sesudah” dan kata benda *hodos* yang artinya “jalan, perjalanan, cara, arah”. Secara harfiah metode berarti “cara atau jalan”. Sedangkan menurut terminology terdapat beberapa definisi metode menurut para ahli. Menurut Widyatmini dan Izzati, metode berarti suatu tata kerja yang dapat mencapai tujuan secara efisien. Metode merupakan cara dalam melakukan penelitian. Metode dapat pula dikatakan sebagai alat beda untuk mengungkap permasalahan yang ada dalam ruang lingkup penelitian. Metode adalah suatu aturan dan tata cara serta kaidah-kaidah dalam mencapai tujuan.

³⁶ Wallace, “EV.Managing Stres What Consumers Want To Know From Health Educators American”, *Journal of Health Studies* (2007), hlm.56

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa metode adalah jalan atau cara-cara untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Metode dalam penelitian ini yaitu suatu cara untuk mencapai penanganan problem-problem psikologis terutama stres dengan dzikir.³⁷

Dzikir secara etimologi berasal dari kata bahasa Arab yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti (Syukur, 2004: 45). Sedangkan secara terminology dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat pelatihan khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi SAW yang menyinggung dan membahas masalah dzikir.³⁸

Al-Qur'an memberi petunjuk bahwa dzikir itu bukan hanya ekpresi daya ingatan yang ditampilkan dengan bacaan-bacaan lidah sambil duduk merenung, tetapi dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif (Munir dan Ak-Fandi, 2008:11).³⁹

- a. Al Qur'an menjelaskan dzikir berarti membangkitkan daya ingatan :

³⁷ Widyatmini dan Amperaningrum, *Pengantar Organisasi dan Metode* (Jakarta: Gunadarma,1991),hlm.1

³⁸ Muhammad Arifan Ilham, *Menggapai Kenikmatan Dzikir* (Depok: Intuisi, 2003)

³⁹ Ahmad Yani Nasution, "Analisis Dzikir dan Do'a Bersama", *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol.1 No.1 (Maret, 2018),hlm.33-54

Artinya: Dengan mengingat Allah, hati orang-orang yang beriman menjadi tenang. Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang. (QS Ar-Ra'du: 28).⁴⁰

Sebagaimana diketahui bahwa dengan hati yang tenang secara otomatis akan membangkitkan daya ingat.

b. Dzikir berarti pula ingat akan hukum-hukum Allah:

نُومُ لَ وَ اُسْرَانُ نُبْ اِذَى نُبْ هَ عَن شِ اِ
الُّهُ رَأْ اِطْلَ اِحَ اِ اُنُّوْ رُوْ اِ اِلُّهَ
وَ اِبِ وِي ح

وَالُّ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ اِ aِ اِ اِ
ن ر ب و ا ي اِ اِ اِ اِ اِ aِ
م ك م

Artinya: Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kaum kerabat, dan Allah melarang berbuat keji, kemungkaran, dan kemungsuhan. Dan memberi pengajaran kepada kamu agar kamu dzikir (menggambil pelajaran). (QS An-Nahl: 90)⁴¹

c. Dzikir juga mengambil pelajaran atau peringatan

Artinya: Allah memberikan hikmah kepada orang atau siapa saja yang dikehendaki-Nya. Dan barang siapa yang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak. Dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal (ulul albab). (QS Al-Baqarah: 269).⁴²

⁴⁰ Mushaf Terj, *Edisi Wanita* (Klaten: CV.Sahabat, 2014)

⁴¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.401

⁴² Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.7

d. Dzikir bisa diartikan meneliti proses alam:

Artinya: Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan saling bergantinya siang dan malam terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal (yaitu orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau maka peliharalah kami dari siksa api neraka. (QS Ali Imran: 190-191).⁴³

Demikian kurang lebih arti dzikir yang dapat ditangkap dari Al-Qur'an. Allah membentuk akselerasi mulai dari renungan, sikap, aktualisasi sampai pada kegiatan memperoleh alam.

Selain definisi-definisi tersebut, banyak para ahli yang mendefinisikan dzikir, diantaranya: Dzikir adalah senantiasa dan terus menerus mengingat Allah, sebagai metode paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran Ilahi (Valiuddin, 1997: 84). Dzikir adalah setiap aktivitas yang dapat mengantarkan kita untuk teringat dan mengingat Allah (Munir dan Al-Fandi, 2008: 15). Dzikir artinya

⁴³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.74

mengingat Allah atau menyebut nama Allah (Syafi'i, 2011: 34). Dzikir adalah upaya untuk selalu mengingat Allah SWT dengan mengucapkan kalimat thayyibah (Subhanallah, Alhamdulillah, la ilaha illallah dan Allahu Akbar) (Jamil, 2005: 67). Dzikir adalah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari pada sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian (Aboe Bakar, 1996: 276).⁴⁴

Berdasarkan definisi-definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah upaya untuk mengingat Allah dengan mengucapkan amalan-amalan tertentu menuju hati yang bersih. Dzikir dalam penelitian ini yaitu upaya untuk selalu mengingat Allah dengan mengucap Asma Allah dan do'a-do'a yang lainnya guna membersihkan hati dan jiwa sehingga terhindar dari gangguan kejiwaan.

b. Macam-macam dzikir

Dzikir kepada Allah ada dua macam: wajib dan sunnah. Kita wajib mengingat Allah dalam tiga situasi. Yang pertama adalah ketika melihat makhluk, kita harus mengingat khaliknya. Apabila kita melihat ciptaan, kita harus menyadari kekuatan dan kebijaksanaan Tuhan yang tidak terbatas. Kita harus memandang Allah sebagai segala anugerah dan seharusnya kita tidak menyalahgunakan cinta-Nya yang ditanamkan ke hati kita. Sebagai tingkatan pertama mengenal Allah, dzikir seperti ini adalah kewajiban. Yang kedua apabila manusia telah mengenal Allah pada tingkat wajib dan mulai mencintai-Nya dan mengabdikan kepada-Nya maka dzikir yang terus dilakukan menjadi

⁴⁴ Febriyen, "Kritik Hadis Zikir Berjama'ah", *Jurnal of Islamic Studies: Islam Transformatif*, Vol.02, No.01 (Januari, 2018)

sunnah baginya. Artinya, di sunnahkan kepadanya agar setiap kali melihat makhluk, ia selayaknya mengingat Penciptanya. Setiap kali ia melihat suatu karunia, haruslah ia menganggapnya sebagai hadiah dari Allah. Dan dengan begitu, ia tak akan melupakan. Dzikir semacam ini tergolong ibadah yang paling baik. banyak ayat Al-Qur'an yang menekankan ibadah ini, seperti dalam Qur'an Surat Ali Imran : 191 yang telah dijelaskan diatas. Dzikir tidak hanya yang diucapkan dengan lidah saja, tetapi kondisi mengingat Allah sepanjang waktu. Sejalan dengan itu Al-Qur'an menyebutkan

Artinya: “Dan ingatlah olehmu di waktu Tuhan menjadikam kamu pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah kaum 'Aad dan memberikan tempat bagimu di bumi. Kamu dirikan istana-istana di tanah-tanahnya yang datar dan kamu pahat gunung-gunungnya untuk dijadikan rumah; maka ingatlah nikmat-nikmat Allah dan janganlah kamu merajalela di muka bumi membuat kerusakan” (QS Al A'raaf: 74).⁴⁵

Ada dua macam metode berdzikir yang umum dilakukan dikalangan sufi, yaitu dzikir jahr dan dzikir khofi. Dzikir jahr juga disebut sebagai dzikir lisan, dimana orang membaca kalimat-kalimat dzikir secara lahiriah dengan suara yang jelas (kadang cukup keras). Sebaliknya, dzikir khofi atau disebut juga dzikir qolbi dilakukan dengan menyebut nama Allah berulang-ulang secara batiniyah di dalam hati, jiwa, dan ruh.

⁴⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.219

Dengan demikian, maka dzikir kepada Allah secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat bentuk atau macam, hal ini di dasarkan pada aktivitas apa yang digunakan untuk mengingat Allah SWT yaitu:⁴⁸

1) Dzikir Pikir (Tafakkur)

Allah menganugerahinya berbagai potensi yang luar biasa kepada manusia. Dan salah satu dari sekian banyak potensi manusia adalah potensi kecerdasan yaitu kemampuan untuk berfikir. Sesungguhnya kecerdasan merupakan potensi yang hanya dimiliki oleh manusia sebagai karunia Allah kepada manusia. Oleh karena itu, melalui Al-Qur'an Allah memerintahkan agar manusia memelihara dan memanfaatkan potensi tersebut dengan sebaik-baiknya, untuk memahami, berfikir dan memikirkan tentang segala sesuatu, termasuk untuk berfikir dan memikirkan tentang fenomena alam, merenungkan, menelaah Al-Qur'an dan diri manusia sendiri.

Berfikir dan bertafakkur tentang penciptaan langit dan bumi, bahtera yang luas dan nenbawa berbagai hal yang bermanfaat bagi kehidupan kita, memikirkan tentang diri kita sendiri sosok makhluk dan hamba Allah yang diciptakan dengan teramat indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna serta kandungan Al-Qur'an adalah bentuk dari dzikir kepada Allah, yakni dzikir fikir.

2) Dzikir dengan Lisan atau ucapan

Dzikir lisan dapat dimaknai dengan dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga. Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni dzikir yang dilakukan dengan suara yang pelan

⁴⁸ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir* (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.20-22

(sirrr) atau berisik (hams) dan dzikir yang dilakukan dengan suara yang keras dan bersama-sama (jahr). Dzikir dengan cara ini sangat baik bagi pemula sebab dengan menyebut dan mengingat nama Allah dengan lisan, maksudnya diucapkan dengan lisan dan dapat didengarkan telinga orang yang bersangkutan dapat membantunya untuk menghilangkan dan menghapuskan hal-hal lain yang melintas dalam pikiran selain Allah.

3) Dzikir dengan Hati atau Qalbu

Dzikir qalbu adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati qalbu saja, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai melaksanakan dzikir lafal tertentu lafadh dzikir, dengan suara yang pelan dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Dzikir dengan hati adalah dzikir yang sangat baik dan utama, karena dzikir dengan cara ini dapat mengantarkan kita untuk lebih khusuk, terhindar dari bahaya riya dan akan memberikan kesan yang mendalam.

4) Dzikir dengan Amal Perbuatan

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

c. Tujuan Dzikir

Tujuan utama dalam melakukan dzikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa yang penuh dengan kepasrahan, penyerahan diri, atau ikhlas kepada Allah. Kondisi ini dapat dicapai ketika seseorang dapat

melaksanakan dzikir diseluruh tubuh. Hal itu berarti bahwa seluruh bagian tubuh, bahkan seluruh sel-sel dalam tubuh ikut mengucapkan nama Allah.⁴⁹

Ada banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir dalam pencapaian tujuan tersebut. Membaca ayat-ayat dalam kitab suci Al-Qur'an merupakan bentuk dzikir yang paling umum. Sebagian kaum muslim berdzikir dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, baik ismu dzat (nama Allah), maupun nama-nama yang baik dan indah (asma-ul-husna). Adapun bacaan-bacaan dzikir yang sering diamalkan oleh Rasulullah saw. Dan telah masyhur di kalangan para ulama serta paling banyak diamalkan umat Islam diseluruh belahan dunia, diantaranya adalah lafal-lafal Al-Baqiyyatush-Shalihah, Istighfar, Isti-isti adzah, Basmalah, Hasbalah, Asma'ul Husna dan dzikir dengan membaca serta memikirkan ayat-ayat Allah, baik ayat qauliyah (Al-Qur'an) maupun ayat kauniyah (alam semesta).⁵⁰

1. Al-Baqiyyatush-Shalihah

Al-Baqiyyatush-Shalihah merupakan bacaan dzikir yang sangat mulia dan memiliki banyak keistimewaan, setengah diantara keutamaan dan keistimewaan bacaan ini telah dijelaskan Nabi saw. Dalam salah satu sabdanya yang diriwayatkan oleh Ibnu Umar katanya, bahwa Rasulullah pernah bersabda: Al-Baqiyyatush-Shalihah adalah “

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ
 اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

اللَّهُ
 ُ

⁴⁹ Subandi, *Psikologi Dzikir Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm.42

⁵⁰ Samsul Munir Amin, *Energi Zikir* (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.67

وَاللَّهُ أَكْبَرُ
 هِ يَظُنُّمِ
 ال ال
 ع ع
 ل

Artinya: (Tiada Tuhan selain Allah. Maha Suci Allah. Allah Maha Besar. Segala Puji Bagi Allah tiada daya kekuatan selain dengan (izin) Allah yang Maha Tinggi dan Maha Agung). Tidak seorangpun yang mengatakannya (membacanya) melainkan akan diampuni dosa-dosanya walaupun seperti buih di lautan. (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Dikatakan dalam hadist di atas bahwa siapapun diantara kita yang bersedia berdzikir dengan membaca Al-Baqiyatush-Shalihah maka Allah akan mengampuni segala dosa dan kesalahan yang pernah kita perbuat sebanyak dan sebesar apapun dosa itu. Bahkan seandainya dosa kita itu lebih banyak dari banyaknya pasir dan buih dilautan, namun jika kita bersedia berdzikir kepada Allah dengan membaca Al-Baqiyatush-Shalihah, maka Allah akan melimpahkan ampunan kepada kita.

Lafazh Al-Baqiyatush-Shalihah terdiri atas lima bacaan dzikir, yaitu bacaan tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan al-hauqalah. Berikut bacaan-bacaannya:⁵¹

1) Membaca Tasbih

سُبْحَانَ اللَّهِ

Artinya: “Maha Suci Allah”

2) Membaca Tahmid

⁵¹ Ibid., hlm.70-105

Artinya: “Segala puji bagi Allah”

3) Membaca Tahlil

اَللّٰهُ اَكْبَرُ
اَللّٰهُ اَكْبَرُ
اَللّٰهُ اَكْبَرُ

Artinya: “ tiada Tuhan kecuali Allah”

4) Membaca Takbir

اَللّٰهُ
اَكْبَرُ

Artinya: “ Allah Maha Besar”

5) Membaca Hauqollah

حُوقْلَوْلَا
اِلٰهَ اِلَّا
اَللّٰهُ

Artinya: “Tidak ada daya upaya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah”.

4. Istighfar (mohon ampunan)

Istighfar dapat dimaknai dengan menundukkan hati, jiwa, dan pikiran kepada Allah seraya memohon ampunan terhadap-Nya dari segala dosa dan salah yang telah kita lakukan, baik dosa dan kesalahan yang dilakukan dengan sengaja maupun dosa yang disebabkan karena lupa. Istighfar atau memohon ampun kepada Allah merupakan

bacaan dzikir yang sangat baik, yang sekaligus sebagai do"aa kepada Allah, yakni permohonan agar segala salah dan dosa yang telah kita lakukan dapat diampuni oleh Allah.

Adapun lafazh istighfar cukup beragam, di antaranya:

اَ اَ ر ظ
سَنَفِ اَللّٰهُ
وَ غَ اَ اَلْ هِم

Artinya: “ Saya mohon ampun pada Allah yang Maha Agung”

اَ اَ ر ظ ن غُ رَحِ هِم
سَنَفِ اَللّٰهُ م آل وَ
وَ غَ اَ اَلْ هِم
وَ هِ اَلْ عِ

Artinya: “Aku mohon ampun kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

اَ اَ رِ اَللّٰهُ اَلْ هِ اَلْ اَلْ هِم اَلْ هِم
سَنَفِ اَلْ اَلْ هِم اَلْ هِم اَلْ هِم
وَ غَ اَلْ هِم اَلْ هِم
اَلْ هِم

وَ اَنَّا رُؤْبِ اِلٰهِ

Artinya: “Aku memohon ampun kepada Allah yang Maha Agung sesungguhnya tiada Tuhan selain Allah, yang Maha Kekal dan mengurusinya makhluk-Nya dan aku bertaubat kepada-Nya. Atau dengan membaca”.

اَ اَ رِ هِم اَلْ هِم
اَلْ هِم اَلْ هِم
وَ غَ

Artinya: “Wahai Tuhanku ampunilah dosa-dosaku”.

5. Isti'adzah (Mohon Perlindungan)

Isti'adzah atau Isti'adzah Billah memiliki makna meminta atau memohon perlindungan Allah dari segala hal yang tidak menyenangkan hati, dan meminta perlindungan kepada Allah agar terhindar dari segala sesuatu yang tidak baik, dan dari segala hal yang dapat merintangikan serta menghalangi kita pada jalan ketaatan kepada Allah SWT. Rasulullah saw. Senantiasa berdoa kepada Allah untuk meminta

perlindungan dari berbagai hal, Hadist riwayat Al-Bukhori dan Muslim yang bersumber dari „Aisyah ra. Menyatakan: Bahwasannya Nabi saw. Sering berdo“a ketika shalat dengan berkata “Ya Allah! Sesungguhnya aku memohon perlindungan kepada-Mu dari siksa kubur dan aku memohon perlindungan kepada-Mu dari fitnah Dajjal. Aku juga memohon perlindungan kepada-Mu dari fitnah semasa hidup dan selepas mati. Ya Allah! Aku memohon perlindungan kepada-Mu dari segala dosa dan hutang”. Aisyah berkata lagi: Seseorang telah berkata kepada Rasulullah saw.: Alangkah banyaknya kamu memohon perlindungan dari beban utang wahai Rasulullah! Lalu Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya seseorang yang sudah terkena beban utang, apabila dia berkata-kata dia akan dusta dan apabila berjanji dia akan mengingkari”. (HR. Al-Bukhori dan Muslim)

6. Basmalah

Basmalah adalah bacaan dzikir yang sangat baik dan sangat dianjurkan diamalkan untuk diucapkan setiap saat. Dan lebih baik lagi jika dibaca pada saat dan memulai sesuatu pekerjaan. Adapun lafazh dari bacaan basmalah adalah:

Artinya: “Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”.

7. Membaca Hasballah

Bacaan Hasbalah adalah bacaan dzikir yang menunjukkan pengakuan bahwa sesungguhnya tidak ada tempat untuk bergantung dan berlindung selain hanya kepada Allah SWT.

Lafazh dari bacaan hasbalah yang ma“tsur adalah:

حَسْبُكَ اللَّهُ ۖ
اللَّهُ هُنَّ
و

Artinya: “Cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung”

8. Membaca lafadh Baaqiyaatush shaalihah

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالْوَالِدَاتُ وَالرَّحْمَةُ وَالرَّحْمَةُ
لِإِلَهِ الْعَالَمِينَ
وَإِلَهِ الْعَالَمِينَ
وَإِلَهِ الْعَالَمِينَ

Artinya: “ Maha Suci Allah, dan segala puji bagi Allah, dan tidak ada Tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar” (Hawari, 1998: 28-30).⁵²

Ulama menafsirkan, bahwa dzikrullah ingat kepada Allah dalam mejauhkan diri dari pada pekerjaan yang munkar sesungguhnya lebih besar artinya dari pada sembahyang yang dikerjakan sunyi dari pada mengingat Allah. karena orang yang mengingat Allah itu, takkala hatinya tergetar dan lidahnya bergerak, Allah menganugerahi cahayanya, Allah menambah imannya dan keyakinannya kepadanya, makna bergeklah hatinya itu menuju kebernaran dan menetap dengan tenang disana, sebagaimana firmanNya dalma Al-Qur’an: “orang-orang mu’min ialah orang-orang yang tetap hatinya ingat kepada Allah. ketauhilah bahwa ingat kepada Allah itu meneguhkan ketetapan didalam hati.”⁵³

Dzikir membawa harapan bagi manusia yang mengamalkannya sebagaimana kutipan dari karya sufi kuno dari Persia, yaitu Kasyfal al-Mahjub dari Hujwiri: Masih Sari al-Saqoti yang pernah berkata, wahai Tuhan apapun hukuman yang Engkau timpakan kepadaku, namun janganlah Engkau hukum aku dengan memasang tabir pemisah antara Engaku dan aku. Karena jika tiada tabir antara-Mu denganku, maka siksa hukuman yang ku sandang tetap disinari oleh dzikir dan ingatku kepada-Mu.

⁵² Siti Yumnah dan Abdul Khakim, “ Konsep Dzikir Menurut Amin Sykur Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam”, Jurnal *Lisan Al-Hal*, Vol.13, No.1 (Juni, 2019)

⁵³ Aceh dan Abu bakar, *Pengantar Ilmu Tarekat* (Solo: Ramadhan, 1996), hlm.278

Tetapi apabila Kau pasang penghalang maka kasih sayangpun akan mematikanku. Dan tidak aka nada siksa yang lebih berat dari neraka yang sukar ditanggung kecuali apabila terpasang hijab (penutup) antara Engkau dan aku. Apabila Tuhan berkendak menampakkan diri di neraka, maka orang-orang beriman yang berdosa tidak akan lagi memikirkan surge, karena pandangan Tuhan akan segera mengisi mereka dengan kebahagiaan, sehingga tidak lagi dirasakan pedihnya tubuh. Dan disurga, tiada kebahagiaan yang lebih tinggi, melainkan tiadanya jarak antara insan dengan Tuhan..⁵⁴

Keutamaan-keutamaan dzikir yang lain, yaitu:⁵⁵

a. Memantapkan iman

Lawan dzikir adalah ghaflah (lupa). Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Sedangkan ingat yang lain berarti lupa kepada Allah. Oleh karena itu, dzikir dapat menjadi medium agar manusia ingat kepada Allah. Jika manusia selalu ingat kepada Allah, maka dengan sendirinya iman yang dimiliki menjadi mantap. Sehingga dzikir kepada Allah SWT baik lisan maupun melalui mata hati dapat memantapkan keimanan kepada Allah SWT.

b. Energi Akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini, dzikir dapat menjadi sumber energi akhlak. Dzikir yang demikian tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional, yakni dzikir yang

⁵⁴ Nicholson, Reynold. A, *Aspek Rohaniah Peribadatan Islam di dalam Mencari Keridhoan Allah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), hlm.53

⁵⁵ Syamsul Munir Amin, *Energi Zikir* (Jakarta: Amzah, 2008), hlm.20-22

berfungsi pendidikan diri menuju akhlak mulia. Hal ini dapat dipahami dari hadits Nabi saw. Yang artinya: “Tumbuhkan dalam dirimu sifat-sifat Allah sesuai dengan kemampuan sifat kemanusiaan (proporsional)”. Dengan demikian, betapa penting mengetahui (ma‘rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri seseorang secara aktif. Karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dengan lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan.

c. Terhindar dari Bahaya

Dalam kehidupan ini, khususnya kehidupan modern, seseorang tidak bisa terlepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuan Allah, dia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka ia akan terhindar dari bahaya, sebagai akibat dari kelengahan dan penyimpangan dari sunnatullah. Bahaya yang akan timbul dalam diri seseorang di kehidupan modern ini bisa berupa banyaknya kenakalan remaja yang memakai obat-obatan yang mengandung zat-zat adiktif, minum-minuman keras yang memabukkan, dll. Hal tersebut bisa terjadi karena salah pergaulan akibat dari lalai kepada Allah. Sehingga apabila diri seseorang selalu ingat (dzikir) kepada Allah maka ia akan terhindar dari bahaya dunia dan akhirat.

d. Terapi Jiwa

Berangkat dari kenyataan masyarakat modern, khususnya masyarakat Barat yang dapat digolongkan the post industrial society telah mencapai puncak kenikmatan materi itu justru berbalik dari apa yang diharapkan, yakni mereka

dihinggapi rasa cemas, sehingga tanpa di sadari integritas kemanusiaannya tereduksi, dan terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak manusiawi. Akhirnya mereka tidak mempunyai pegangan hidup yang mapan. Lebih dari itu muncul dekadensi moral dan perbuatan brutal serta tindakan yang dianggap menyimpang. Dalam kenyataannya, filsafat rasionalitas tidak mampu memenuhi kebutuhan pokok manusia dalam aspek nilai transendental. Manusia mengalami kehampaan spiritual, yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan. Islam sebagai agama yang membawa rahmatan lil'alam (rahmat bagi alam semesta) menawarkan suatu konsep dikembangkan nilai-nilai Ilahiyah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya penuh dengan do'a dan dzikir, dapat dipandang sebagai malja' (tempat berlindung) di tengah-tengah badai kehidupan modern. Dan disinilah misi Islam, untuk memberi ketentraman rohani manusia.

Dzikir yang fungsional akan mendatangkan manfaat bagi kita, antara lain mendatangkan manfaat bagi seseorang, menentramkan jiwa dan obat penyakit jiwa (Amin, 2004: 50-54).

e. Dzikrullah mendatangkan pertolongan Allah

Sungguh beruntung orang yang selalu bersedia mengisi hari dan hatinya dengan mengingat Allah (dzikrullah), baik ketika siang maupun malam, dalam keadaan susah maupun senang. Sebab mengingat Allah merupakan kunci utama agar kita mendapatkan pertolongan Allah, baik pertolongan dalam kita menjalani kehidupan di dunia dan pertolongan di kehidupan akhirat kelak (Munir dan Al-Fandi, 2008: 158). Ayat-ayat yang menunjukkan tentang keutamaan dzikir, antara lain, firman Allah SWT:

Artinya: “... maka ingatlah kamu akan Aku (Allah), niscaya Aku pun mengingat kamu. ” (Al-Baqarah: 152).⁵⁶

Berkeanaan denga ayat ini, Tsabit Al-Banani (rahimullah) pernah berkata: “Aku tahu bilamana Tuhanku SWT ingat kepadaku (menyebut namaku).” Beberapa orang terkejut ketika mendengar ucapannya itu, lalu bertanya: “Bagaimana Anda dapat mengetahuinya?” Maka ia menjelaskan: “Setiap kali aku ingat kepada-Nya (menyebut nama-Nya) Ia pun ingat kepadaku (menyebut namaku).”

Dan firman-Nya:

Artinya: “.... Dan sesungguhnya mengingat Allah (terutama dalam shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari pada ibadat lainnya)...” (Al-Ankabut: 45).⁵⁷ Berkata Ibn Abbas: “Ayat ini mengandung dua pernyataan; yaitu bahwa ingatnya Allah SWT kepada kamu, jauh lebih utama daripada ingatnya kamu kepada-Nya, dan bahwa dzikir adalah lebih utama daripada

⁵⁶ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.7

⁵⁷ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Jakarta: Bumi Restu, 1971), hlm.627

semua ibadat selainnya.” Dan masih banyak lagi ayat-ayat lainnya tentang keutamaan dzikir. Demikian pula cukup banyak hadis Nabi saw. Yang menyebutkan tentang keutamaan dzikir. Antara lain (Al-Ghazali, 1994: 13-15):“Orang yang mengingat (atau menyebut nama) Allah SWT di antara orang-orang yang lupa kepada-Nya, (kedudukannya) adalah seperti sebatang pohon yang hijau segar di antara tanaman kering yang telah hancur luluh.”

1. Tahap-tahap

1) Pemilihan tempat

Tempat yang nyaman akan membuat keberhasilan seseorang ketika berdzikir. Hal ini disebabkan dampak dzikir yang sudah nyata dijelaskan dalam Al-Qur’an bahwasannya dzikir akan membuat hati seorang individu menjadi nyaman dan tenang.

a) Kesiapan tempat jamaah

Tidak hanya pemilihan tempat yang menjadi acuan utama untuk menunjang terlaksananya metode dzikir, namun kesiapan tempat bagi jamaah juga menjadi hal penting yang harus diperhatikan.

b) Kesopanan dan *takzim* dalam berdzikir

Sopan dan *takzim* dalam berdzikir, artinya kita benar-benar menghadirkan keagungan Allah kedalam hati dan jiwa. Dengan dzikir serius dan bersungguh-sungguh, penuh konsentrasi, serta dengan persiapan yang matang, sehingga yang ada dalam hati dan pikiran kita hanyalah Allah SWT yang kita agungkan yang kita muliakan dan yang kita puja.

- c) Pemilihan posisi duduk, serta suci dari hadas dan najis dalam berdzikir

Berdzikir merupakan amalan sunnah yang mudah dan ringan, berdzikir boleh dilakukan kapan pun, dimana pun dan dalam keadaan bagaimana pun. Berdzikir bisa dilakukan sambil berdiri, sambil duduk dan bisa pula berbaring.⁵⁸

2. Manfaat Dzikir

Dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian, artinya siapa yang senangtiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasih Tuhan.

3. Dzikir juga kunci dari ibadah-ibadah yang lain
4. Dzikir akan menambah ketakwaan dan menciptakan keikhlasan hati yang sempurna
5. Akan menurunkan rahmat
6. Menghilangkan segala kesusahan hati
7. Memperluas hati kita
8. Akan menolak bencana⁵⁹

Menurut Anshori dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara tiba-tiba, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir kepada Allah terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala

⁵⁸ Bapak Amir, *Jama'ah Majelis Dzikir Silaturahmi Umat Cahaya Ilahi*, 20 Februari 2021.

⁵⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* (Semarang: Toha Putra, 1989), hlm.373

ingat kepada Allah kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.⁶⁰

Dzikir juga sebagai pembersih hati yang kotor. Dzikir merupakan lawankelalaian, jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat suci, tentu akan menahan diri dari masalah-masalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka. Semua malapetaka dan penderitaan yang timbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat mebersihkan hati dan mensucikan jiwa. Dzikir juga dapat menjernihkan dan menghidupkan kalbu. Kalbu dapatmenjadikan kotoran disebabkan dosa dan lalai, maka dengan dzikir dan istigfar akan menjernihkan sekaligus menghidupkan kalbu yang sudah mati.

61

Al-Ghazali memberikan penjelasan tentang manfaat dzikir, yaitu dzikir sebagai ibadah sosial. Ayat-ayat Al-Qur'an sering kali ditutup dengan bermacam asmaul husna yang artinya relevan dengan tindakan hamba, hal ini memberitahukan kepada manusia betapapun tindakan manusia tidak luputdari pengetahuan Allah.⁶²

⁶⁰ M.Zain Abdullah, *Dzikir dan Tasawuf* (Surakarta: Qaula Smart Media, 2007), hlm.87

⁶¹ Syafudin Zuhri, *Menuju Kesucian Diri* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), hlm.150-151

