

Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa di Era Modern menurut Al-Qur'an

Rafikah Marhani Hsb¹, Ali Akbar², Ghina Adilah³, Izzi Munaya Putri⁴

^{1,2,3,4} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia;

* e-mail; aliakbarusmanhpai@gmail.com

* 0895321722875

Article history

Submitted: 2024/01/21;

Revised: 2024/04/17;

Accepted: 2024/06/25

Abstract

Di dunia modern yang penuh dengan tekanan, banyak individu mengalami stres dan kecemasan yang mengganggu ketenangan batin. Dzikir sebagai amalan spiritual dalam Islam menawarkan solusi untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan sejati. Penelitian ini menganalisis pengaruh amalan dzikir yang diajarkan dalam Al-Qur'an terhadap ketenangan pikiran individu dan dimensi spiritual, dzikir sebagai sarana untuk mengatasi stres. Melalui studi kepustakaan ditemukan bahwa dzikir bukan sekedar bacaan lisan namun merupakan pengalaman spiritual mendalam yang mendekatkan individu kepada Allah SWT. Amalan dzikir yang konsisten membantu individu mencapai kedamaian batin dan mengatasi gangguan emosi. Ada tiga bentuk dzikir; dzikir jali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi yang mencerminkan tingkat kedalaman mengingat Allah. Oleh karena itu, dianjurkan agar setiap individu mengintegrasikan dzikir ke dalam kehidupan sehari-hari mereka dan lembaga-lembaga sosial menyelenggarakan program-program yang mendukung praktik dzikir. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi efektivitas dzikir dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

Keywords

Zikir, Spritual, Ketenangan Jiwa



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

INTRODUCTION

Dalam konteks keagamaan, zikir merujuk pada mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya, mengucapkan kalimat-kalimat pujian, dan membaca doa-doa atau ayat-ayat suci Al-Qur'an. Ketenangan dan kenyamanan merupakan ekspresi kebahagiaan yang paling umum dirasakan orang. Ekspresi lain seperti perasaan enak, rasa senang dan perasaan lainnya tidak dibahas disini. Beberapa faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan yang memiliki hubungan sangat kuat adalah berzikir, yakni aktifitas ibadah verbal dan spiritual yang diekspresikan dengan pengucapan kalimat tertentu dengan cara tertentu dengan menggunakan lisan yang bisa didengar oleh telinga, atau dengan menggunakan qolbu, hati untuk menyebut-nyebut asma Allah

tanpa suara lahiriah. Mohammad Bisri Menurut guru besar Spiritual dibidang manajemen Qolbu TQN Suryalaya, bahwa puncak pencarian kebahagiaan yang lebih kekal bagi manusia adalah mendekat, bersama Allah, dengan berzikir kepada Allah.

Zikir berasal dari bahasa Arab yaitu zikrun yang artinya zikir, ingat, nama baik, disebut juga peringatan dan mengingatkan. Seperti dalam Al-Qur'an dinyatakan:

إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۗ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّكِّرِينَ

Artinya: "... Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat" (QS. Hud 114).

Berdo'a dan berzikir kepada Allah semakin diperlukan oleh manusia dengan semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi. Erat kaitannya sebab semakin majunya pengetahuan dan teknologi tersebut maka semakin banyak juga peristiwa dan bencana yang terjadi diluar perhitungan manusia, yang terkadang membuat manusia itu sendiri menjadi bimbang dan labil. Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah : 186, "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepada tentang-Ku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku" Berzikir yang sebenarnya secara harafiah berarti kita selalu menyebut nama Allah dan menghayatinya di sanubari. Tidak hanya itu dzikir juga suatu ibadah yang diperkenalkan Allah dan Rasul-Nya. Dengan berdzikir, kegelisahan hati, kecemasan emosi dan kemarahan dapat hilang dengan sendirinya (Soleh, 2016).

Di era modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak individu mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan ketidaktenangan jiwa. Sumber ketidaktenangan ini sering kali berasal dari beban hidup yang bertumpuk dan kesulitan dalam menemukan makna sejati dalam kehidupan. Di tengah upaya mencari solusi untuk masalah ini, pendekatan spiritual seperti zikir seringkali diabaikan, meskipun dalam ajaran Islam, zikir telah dikemukakan sebagai salah satu cara utama untuk mencapai ketenangan jiwa. Dengan menekankan pada hubungan spiritual yang lebih mendalam, artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana praktik zikir yang diajarkan dalam Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh nyata terhadap ketenangan jiwa. Berbeda dengan kajian yang sering kali hanya mempertimbangkan dimensi psikologis, artikel ini akan mengaitkan ajaran Al-Qur'an dan pengalaman spiritual praktis, sehingga diharapkan dapat memberikan perspektif baru tentang relevansi zikir dalam menghadapi tantangan psikologis di zaman modern ini. Dengan demikian, pembaca akan dapat memahami zikir sebagai sarana integral untuk meraih ketenangan jiwa yang holistik dan menyeluruh.

METHODS

Penelitian ini merupakan studi Pustaka (*library research*) yaitu, Metode penelitian yang digunakan dengan deskriptif, kualitatif yang kegiatannya dilakukan dengan menghimpun data berkaitan dengan judul yang bersifat kepustakaan. Oleh karena itu, dilakukan pengumpulan sejumlah data. Metode pengumpulan data dengan mengumpulkan berbagai buku, artikel-artikel, jurnal yang membahas Zikir dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an.

FINDINGS AND DISCUSSION

Hakekat Zikir dan kedudukannya

a) Hakekat Zikir

Zikir berasal dari bahasa Arab yaitu *zikrun* yang artinya zikir, ingat, nama baik, disebut juga peringatan dan mengingatkan (Muniruddin, 2018). Zikir dalam Islam merujuk kepada amalan mengingatkan Allah melalui bacaan-bacaan tertentu, baik dengan lidah maupun hati. Zikir dianggap sebagai ibadah yang sangat utama dan memiliki banyak manfaat, baik dari segi spiritual maupun psikologis. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an: (Al-Ghajali, 2018)

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي ۖ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: "Sungguh, Aku ini Allah, tidak ada tuhan selain Aku, maka sembahlah Aku dan laksanakanlah sholat untuk mengingat Aku." (QS. Ta-Ha 20: Ayat 14)

Hakikat zikir bukan sebatas pelafalan di lisan, melainkan ia juga harus hadir dari hati dan perasaan. Selanjutnya bergerak menuju lisan, dalam keadaan bermunajat dan memuji, bertasbih dan menyucikan Allah. Karenanya, setiap muslim yang selalu berzikir adalah mereka yang dipersiapkan oleh Allah untuk diberikan ampunan dan pahala yang besar. Allah SWT berfirman: artinya: "...laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar." (QS. Al-Ahzab: 35) (Ucareindonesia.org, n.d.)

Adapun juga dalam QS Al-Baqarah :198

فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَقْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَانَكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِنْ قَبْلِهِ لَمَنِ الضَّالِّينَ

Artinya: "Apabila kamu bertolak kembali dari padang Arafah, hendaknya ingat akan Allah pada Masy'aril-haram (nama bukit). Dan ingatlah akan Allah sebagaimana Dia telah menunjuki kamu. Sesungguhnya kamu sebelumnya termasuk orang-orang yang sesat." (QS Al Baqarah: 198)

Masy'aril Haram adalah Muzdalifah disini, Al-Qur'an memerintahkan mengingat Allah di Masyaril Haram setelah bertolak dari Arafah, kemudian mengingatkan kaum Muslimin agar senantiasa berzikir untuk mengingat Allah, untuk menunjukkan kesyukuran atas petunjuk ini diingatkannya pula kepada mereka akan keadaan mereka sebelum mendapat petunjuk ini.

Menurut M. Quraish Shihab *Al-Zikr* bermakna *al-muzkir allati waladat 'adatan*, (melahirkan ingatan) sinonim kata lupa. Ada juga sebagian pakar yang berpendapat bahwa makna zikir itu mengucapkan dengan lidahnya atau menyebut sesuatu. Makna inipun berkembang menjadi mengingat, karena mengingat seringkali mengantarkan lidah menyebutnya. Demikian pula menyebut dengan lidah dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut itu. Dengan demikian, menyebut dikaitkan dengan sesuatu, maka apa yang disebut itu adalah namanya, pada sisi lain bila nama sesuatu terucapkan, maka pemilik nama itu diingat atau disebut sifat, perbuatan atau peristiwa yang berkaitan dengannya. Dari sinilah kata *zikrullah* mencakup nama Allah swt. atau ingatan menyangkut sifat-sifat atau perbuatan perbuatan Allah swt. surga atau neraka-Nya, rahmat atau siksa-Nya, perintah atau larangan-Nya dan juga wahyu-wahyu-Nya, bahkan segala yang dikaitkan dengan-Nya.

Mengingat adalah satu nikmat yang sangat besar, sebagaimana lupa pun merupakan nikmat yang tidak kurang besarnya. Ini tergantung dari objek yang diingat. Sungguh besar nikmat lupa bila yang dilupakan adalah kesalahan orang lain, atau kesedihan atas luputnya nikmat. Dan sungguh besar pula keistimewaan mengingat jika ingatan tertuju kepada hal-hal yang diperintahkan Allah swt. untuk diingat. Kembali kepada kata zikir secara umum dapat juga dikatakan bahwa kata itu digunakan dalam arti memelihara sesuatu, karena melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpelihara dalam benaknya. Dari sini pula maka kata zikir tidak harus selalu dikaitkan dengan sesuatu yang telah terlupakan, tetapi bisa saja masih tetap berada dalam benak dan terus terpelihara. Dengan berzikir sesuatu itu direnungkan dan dimantapkan pemeliharanya. Renungan itu bisa dilanjutkan dengan mengucapkannya lewat lidah dan bisa juga berhenti pada perenungannya tanpa keterlibatan lidah. Karena itu pula ketika Rasulullah saw. dan orang-orang yang dekat dengan Allah swt. diperintahkan untuk berzikir, mengingat Allah swt. atau asma'-Nya, maka itu tidak berarti bahwa mereka tidak berzikir sebelum perintah itu datang apalagi melupakan-Nya. Karena itu, tidaklah keliru orang yang berkata bahwa zikir adalah kondisi jiwaan yang menjadikan seseorang memelihara sesuatu yang telah diperoleh sebelumnya. Dari sini zikir dapat dipersamakan dengan menghafal, hanya

saja yang ini tekanannya lebih pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam benak, sedang zikir adalah menghadirkan kembali apa yang tadinya telah berada dalam benak. Atas dasar ini, maka zikir dapat terjadi dengan hati atau dengan lisan, baik karena sesuatu telah dilupakan maupun karena ingin memantapkannya dalam benak (Idris, 2016).

b) Kedudukan Zikir

Zikir sebagai metode yang paling efektif untuk membersihkan hati dan mencapai kehadiran Allah Swt., tidak ada sesuatu pun yang lebih efektif dalam menyelamatkan diri dari hukuman Allah Swt., selain *zikrullah*. *Zikrullah* diartikan sebagai piagam persahabatan dengan Allah Swt., sehingga barangsiapa yang diberi anugerah zikir, berarti ia telah dinyatakan sebagai sahabat Allah. *Zikrullah* adalah tauhid, pusat keesaan Allah Swt. Ia juga sebagai cahaya yang sangat terang benderang. Melalui bantuan zikir yang dipadukan dengan bentuk-bentuk perenungan yang sesuai dan benar, seseorang akan memperoleh jiwa yang utuh, murni, dan menyeluruh seperti emas. Dalam zikirnya itu, jiwa seseorang diserahkan sepenuhnya kepada Allah Swt., dalam bentuk pengorbanan yang luhur yang pada akhirnya bisa merasakan dirinya tak terpisah dari Allah Swt., bahkan dari segi lahir sekalipun.

Dalam al-Mungidz, al-Ghazali menjelaskan bahwa zikir kepada Allah sebagai hiasan kaum sufi dan sebagai salah satu syarat bagi penempuh jalan menuju Allah. Sebab syarat utama penempuh jalan kepada Allah Swt., adalah membersihkan hati secara menyeluruh dari selain Allah, menenggelamkan hati secara total dengan zikir kepada Allah. Lebih lanjut, al-Ghazali memaparkan bahwa hati yang terang merupakan hasil zikir kepada Allah. Sementara taqwa merupakan pintu gerbang zikir, sedang zikir pintu kedekatan kepada-Nya dan menuju pintu kemenangan yang besar. Dikuatkan dengan pendapat Ibnu Taimiyah bahwasannya zikir menempati posisi penting sebagai salah satu instrumen untuk menangkap kebenaran Allah. Dia menjelaskan bahwa orang yang melihat kebenaran al-Qur'an diibaratkan seperti orang yang melihat bulan, terkadang bulan itu bisa dilihat tapi terkadang tidak bisa dilihat karena ada penutup yang menghalangi atau karena buta mata seseorang tersebut. Demikian pula orang yang buta hati maka ia tidak akan pernah dapat melihat kebenaran al-Qur'an. Sebab untuk dapat menangkap kebenaran tersebut ia harus mendapat petunjuk yang benar dan mau memanfaatkannya. Karena itu, syariat Islam mendorong manusia untuk melakukan sesuatu yang dapat menghadirkan petunjuk dalam hatinya, salah satunya yaitu dengan jalan *zikrullah* (zikir kepada Allah) (Patimah, 2020).

Bentuk-Bentuk Zikir

1. Dzikir Jali

Dzikir Jali merupakan suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu. Seperti yang tertulis dalam QS An-nisa: 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا أُطْمَأْنِنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ
الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مُّوَفًّوَاتًا

Artinya: "Apabila kamu telah selesai mengerjakan shalat, hendaklah kamu ingat akan Allah waktu berdiri, dan duduk, dan berbaring. Apabila kamu telah aman, maka dirikanlah shalat (sebaik-baiknya). Sesungguhnya shalat itu di perlukan atas orang-orang mukmin pada waktunya." (QS An Nisa': 103).

Jika kamu telah menunaikan shalat khauf, hendaklah menyebut nama Allah dalam hatimu dengan mengenang nikmat-Nya atau dengan lisan-mu, seperti memuji dan membesarkan Allah dalam semua keadaan, jika suasana telah tenang kembali, musuh telah menjauh, atau perang telah usai, hendaklah kamu menjalankan shalat dengan sempurna seperti shalat yang biasanya, sempurnakan rukun, syarat dan sempurna tata caranya. "Apabila kamu telah selesai mengerjakan shalat, hendaklah kamu ingat akan Allah waktu berdiri, dan duduk, dan berbaring..." (QS An-Nisa: 103). Ayat ini menunjukkan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk terus mengingat-Nya dalam berbagai keadaan, baik secara lisan maupun dalam hati. Dzikir yang dimaksud dalam ayat ini dapat berupa dzikir jali, di mana seseorang mengucapkan pujian dan mengingat Allah dengan jelas dan terucap, meskipun mungkin belum sepenuhnya disertai oleh hati yang hadir. Dzikir Jali ini berfungsi untuk mengarahkan hati agar dapat lebih khusyuk dan sadar akan kebesaran Allah dalam setiap aktivitas kehidupan. Dengan memulai zikir secara lisan, diharapkan hati akan terdorong untuk mengikuti dan merasakan kehadiran Allah SWT dalam setiap keadaan.

2. Dzikir Khafi

Merupakan dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapan dan di mana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah SWT, tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tak hanya melihat benda tersebut akan tetapi akan menyadari adanya khalik yang menciptakan benda tersebut.

3. Dzikir Haqiqi

Merupakan dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah SWT. Untuk mencapai tingkatan dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi (Widyananda, n.d.).

Banyak orang menyangka bahwa kesedihan, kekecewaan disebabkan oleh karena harapan dan keinginan yang tidak tercapai. Kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan cita-cita gagal diraih. Namun hakikatnya adalah kesedihan, kesusahan terjadi karena masalah spiritual, ruhaninya jauh dari Tuhan, lupa tidak berzikir kepada Allah. Akibatnya adalah energi spiritualnya melemah, tidak memadai, sehingga tidak mampu untuk menjalani hidup. Karenanya dengan mendongkrak energi spiritual, maka manusia akan mampu menjalani hidup bagaimanapun beratnya. Sebaliknya energi spiritual yang lemah manusia tidak dapat mampu menanggung beban hidup betatapun kecilnya masalah yang sedang ditanggung.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ، مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ، يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى

Artinya: *"Siapa yang berpaling untuk mengingat Allah di dunia hatinya akan sesak dan di akhirat akan dibangkitkan dalam keadaan buta."* (QS. Toha, 20: 124)
(Bisri, 2017)

Hubungan Zikir dengan Kehidupan Spiritual

Dalam Q.S Al-Baqarah: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: *"Maka ingatlah kamu kepada Ku, niscaya Aku ingat kepadamu dan berterima kasihlah kepada Ku dan janganlah kamu menyangkal (nikmatKu)"* (QS Al Baqarah: 152)

Allah mengingatkan kepada hamba-hamba-Nya yang telah beriman atas nikmat yang

telah dianugerahkan-Nya kepada mereka berupa diutusnya. Rasulullah Muhammad SAW, yang membacakan ayat-ayat-Nya yang jelas kepada mereka, menyucikan dan membersihkan (al-Qur'an) hikmah (as-Sunnah), serta mengajari mereka apa yang belum mereka ketahui, setelah sebelumnya mereka berada dalam kebodohan berpindah kepada kondisi para wali dan ketenangan para ulama sehingga mereka menjadi ulama sejati dan baik karena mendapatkan limpahan Rahmat Allah berupa sosok Muhammad SAW. oleh karena itu, Allah mengimbau mereka untuk mengakui nikmat ini serta membalasnya dengan mengingat dan bersyukur kepada-Nya.

QS Ar-Rum: 21

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: "Dan di antara tanda-tanda -Nya, Dia menciptakan jodoh untukma dan dirima (bangsama) supaya kamu bersenang- senang kepada-Nya dan dia mengadakan sesama kama kasih sayang dan rahmat. Sesungguhnya tentang demikian stu menjadi ayat (tanda) bagi kaum yang memikirkan." (QS Ar-Rum :21)

Firman Allah Ta'ala "dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri." yakni menciptakan kaum wanita dari jenismu sebagai pasangan hidup, supaya kamu merasa cenderung dan tenang kepadanya." yakni agar terciptalah keserasian di antara mereka, karena kalaulah pasangan itu bukan dari jenismu, niscaya timbullah keganjilan,sesungguhnya yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir. As-Syams : 7

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا

Artinya: "Demi diri (manusia) dan yang menyempurnakannya (Allah)" (QS Asy-Syams: 7)

Firman Allah Ta'ala, demi jiwa dan Dia yang telah menciptakannya dengan sempurna daan istiqomah diatas fitrah yang lurus. Surat Asy-Syams: 9-10

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

Artinya: "Sesungguhnya telah menanglah orang yang membersihkan (jiwanya). Dan merugilah orang yang mengotorkannya." (QS Asy-Syams: 9-10)

Firman Allah Ta'ala, "menanglah orang yang membersihkan jiwanya" maka

Allah mengilhamkan kepada jiwa itu kefasikan dan ketakwaannya," yaitu menunjukinya kepada suatu yang dapat mengakibatkan kefasikannya, dan ketakwaannya, lalu menjelaskan kepadanya tentang mana yang baik dan mana yang buruk (Amnur, 2010).

Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Setiap penyakit walaupun kecil ada obatnya. Sebab seperti yang telah diketahui, setiap penyakit mempunyai akibat yang buruk dan merusak. Sebagaimana penyakit rohani, sangat perlu untuk di obati karena akibat penyakit rohani ini membawa dampak pada kepribadian seseorang yaitu dapat merusak kehidupan jasmaniah dan rohaniah, kehidupan duniawi dan *ukhrowi*. Oleh karena itu, untuk penyembuhan penyakit yang ada dalam jiwa manusia itu membutuhkan upaya pengobatan yang efektif. Sejalan dengan upaya penyembuhan tersebut, Yahya Jaya mengatakan bahwa psikoterapi adalah upaya pengobatan dan pemulihan kesehatan baik itu fisik, psikis, sosial, iman, maupun kalbu orang yang terganggu atau sakit melalui bantuan kejiwaan, atau pengobatan yang di tujukan pada pembinaan aspek kejiwaan penderita. Berdasarkan penjelasan di atas upaya pengobatan yang di maksud adalah pengobatan yang di berikan oleh seseorang dengan tidak menggunakan obat-obatan melainkan dengan kekuatan bathin. kekuatan spiritual guna mewujudkan kebahagiaan hidup dan ketenangan jiwa si penderita baik itu di dunia maupun di akhirat. dunia maupun di akhirat. Pada hakikatnya, agama dengan segala bentuk kekuatan serta hukum-hukum yang berlaku dapat membendung terjadinya gangguan kejiwaan. Hal ini telah terbukti bagi seseorang yang melakukan pelanggaran atau kesalahan-kesalahan dalam hidupnya sehingga membawa kepada kegelisahan, akhir dari itu timbul suatu penyesalan kepada orang yang bersangkutan, maka agama memberi jalan untuk mengembalikan ketenangan bathin dengan memohon ampun kepada Tuhan.

Pengobatan spiritual yang di berikan oleh orang-orang terdahulu tentunya bukan sembarangan melainkan para pemuka yang tahu banyak tentang agama dan persoalannya. Caranya tiada lain dengan memberikan bimbingan atau nasehat-nasehat dengan berpedoman Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber dari ajaran islam itu sendiri. Dengan demikian pemuka agama terdahulu telah berhasil membuka tabir belunggu kejiwaan, keresahan penderita kepada ketenangan dan ketentraman bathin. Adapun salah satu ayat al-qur'an yang berisikan aspek penyembuhan gangguan kejiwaan terdapat pada surat Al-Isra' ayat 82 :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: *“Dan kami turunkan dari al-qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat terhadap orang-orang yang beriman dan al-qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim kecuali kerugian.”*

Berdasarkan ayat di atas, tidak di ragukan lagi bahwa dalam Al-Qur'an terdapat kekuatan spiritual yang luar biasa dan memiliki pengaruh yang mendalam atas diri manusia. Semuanya itu terlaksana melalui keyakinan agama yang kuat, kokoh, dan tangguh dalam kehidupannya. Oleh karena itu, ayat memberi petunjuk bahwa agama itu sendiri mempunyai terapi bagi penderita gangguan kejiwaan. Namun bagaimanakah pelaksanaan dari terapi tersebut haruslah dilihat dari aspek ajaran Islam itu. Adapun pengaruh zikir itu sebagai terapi yang dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, dapat di lihat berikut ini :

1. Iman dan Aqidah

Dari segi iman dan aqidah banyak terapi yang dapat disembuhkannya, sebab aqidah merupakan keyakinan semua makhluk manusia yang beriman kepada Allah. Tentunya dalam hal ini adalah aqidah islam yang tercermin dalam rukun iman itu sendiri. Apabila keimanan sudah tertanam dengan kokohnya pada diri seseorang atau pada setiap jiwa yang beriman maka keimanan itu akan memberi pengaruh dan membawa hikmah bagi kesehatan mental, dan terhindar dari gangguan kejiwaan. Adapun pengaruh dari aqidah keimanan itu adalah sebagai berikut :

2. Terhadap Jiwa

Dalam agama Islam dituntut untuk beriman kepada Allah dan segala ketentuan-Nya yang berlaku pada rukun iman itu sendiri. Namun bila seseorang tidak meyakini serta mempercayainya terhadap pokok-pokok keimanan Islam itu, disinilah akan timbul penyakit atau gangguan, seperti stres, takut, cemas, dan gangguan kejiwaan lainnya. Apabila hal itu telah timbul maka pengaruhnya terhadap jiwa sangat besar sekali sehingga ketentraman jiwa akan terganggu, tapi bila mereka meyakini dengan sebenar-sebenarnya keyakinan maka yang akan terjadi juga sebaliknya yaitu membawa kepada ketentraman jiwa.

3. Menumbuhkan Keberanian dan Kepercayaan Diri

Keimanan kepada Allah menjadikan orang itu sangat luar biasa. Tidak menjadi orang penakut dan cemas serta ragu-ragu dalam hidupnya. Orang yang beriman tidak akan takut kepada siapa pun, melainkan yang mereka takutkan adalah kemurkaan Allah kepadanya. Takut dan cemas yang mereka rasakan yaitu tatkala melakukan dosa, mengakibatkan mereka dalam keresahan. Kendatipun demikian mereka tidak putus asa untuk memohon ampun dengan mendekatkan diri kepada Allah. Sikap

percaya diri jauh sebelumnya telah tertanam dalam jiwa mereka, dan sikap putus asa mereka hindarkan dalam kehidupan ini. Sikap mereka itu tercermin dalam Al-Aqur'an Surat Yusuf ayat 87 :

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتَمِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتَمِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya "Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir." (QS. Yusuf 12: Ayat 87)

Berdasarkan ayat di atas, orang yang beriman selalu optimis dalam hidupnya. Akibat dari keoptimisan itu terhindar dari macam gangguan kejiwaan.

4. Menumbuhkan Kesabaran dan Ketahanan Mental

Orang yang beriman dalam kehidupannya selalu bersikap sabar, walaupun apa saja dan cobaan yang datang menimpanya. Sebab orang yang beriman berkeyakinan bahwa cobaan dan ujian itu datangnya dari Allah, hal ini tercermin pada surah Al-Taghabun ayat 11 :

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya: "Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

5. Menghilangkan Perasaan Kesepian

Orang yang beriman tidak akan merasakan kesepian walau dalam keadaan sendirian. Kendati ia mengalami suatu kesulitan dan kesusahan, namun ia tetap pada pendiriannya dan bersandar kepada Allah SWT. Memohon sesuatu pertolongan dalam kehidupannya. Hal itu tercermin dalam kandungan surat Al-Fatihah ayat 5:

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya: "Hanya engkau (Ya Allah) yang kami sembah dan hanya kepada engkau kami meminta pertolongan."

CONCLUSION

Zikir dalam Islam bukan hanya sekadar pengucapan lisan, tetapi juga merupakan bentuk penghayatan spiritual yang mendalam yang mengingatkan hati akan kehadiran Allah SWT. Zikir memiliki kedudukan yang tinggi sebagai sarana untuk membersihkan hati, mendekatkan diri kepada Allah, dan memperoleh kebahagiaan sejati. Dengan melaksanakan zikir secara konsisten, individu dapat

merasakan ketenangan jiwa, serta mengatasi berbagai gangguan emosional yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Zikir bukan hanya menumbuhkan kesadaran spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai penuntun menuju kebenaran dan keselamatan dalam pandangan Allah SWT.

Bentuk-bentuk zikir yang terdiri dari dzikir jali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi mencerminkan tingkatan kedalaman dan kehadiran hati dalam mengingat Allah SWT. Melalui berbagai bentuk zikir ini, individu tidak hanya memperkuat hubungan spiritual mereka tetapi juga meraih ketenangan jiwa yang lebih mendalam. Ketidakterzikir dapat menyebabkan kesedihan dan sesak di dalam dada, yang sebenarnya lebih berkaitan dengan masalah spiritual daripada sekadar kegagalan dalam mencapai harapan dan cita-cita. Sebaliknya, berzikir mampu mendongkrak energi spiritual, memberikan ketenangan jiwa, dan memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

Melalui ayat-ayat Al-Qur'an, Allah menekankan pentingnya zikir sebagai cara untuk mengingat-Nya dan bersyukur atas nikmat-Nya, serta sebagai sarana untuk membersihkan jiwa dan meningkatkan kesadaran spiritual. Dalam hubungan ini, zikir bukan hanya sekadar praktik ritual, tetapi merupakan kunci untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam kehidupan sehari-hari. Zikir memiliki pengaruh signifikan terhadap ketenangan jiwa dan kesehatan mental individu. Dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, terutama di era globalisasi yang penuh tekanan, praktik zikir dapat menjadi terapi spiritual yang efektif. Dengan mengingat Allah, seseorang tidak hanya dapat mengatasi gangguan emosional, seperti stres dan kecemasan, tetapi juga memperkuat iman dan keyakinan, yang berkontribusi pada ketahanan mental. Zikir membantu individu merasakan ketenangan, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menghadapi masalah dengan sabar. Penelitian menunjukkan bahwa praktik zikir tidak hanya meningkatkan kesejahteraan spiritual tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, zikir merupakan alat yang esensial dalam mencapai kesejahteraan emosional dan mental yang lebih baik dalam kehidupan modern.

REFERENCES

- Al-Ghajali, I. (2018). *Al-Zikir Kekuatan Spritual Dalam Islam*. Bandung: Mizan.
- Amnur, D. (2010). *Zikir Dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Alquran*. Uin Suska Riau.
- Bisri, M. (2017). Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Dan Kebahagiaan Manusia, Perspektif Qurani. *Jurnal Ulumuddin*, 7(2).
- Idris, M. (2016). *Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an*. Universitas Negeri Alauddin Makassar.

- Muniruddin. (2018). Bentuk Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5(5).
- Mustaqim. (2015). Pemikiran Islam Kontemporer (Konsep Dzikir Allah Dan Urgensitasnya Dalam Masyarakat Modern). *Al-Mabsut: Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, 9(2).
- Nurani, P. (2024). Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal. *Jurnal J-BKPI*, 3(2).
- Patimah, L. (2020). *Konsep Relaksi Zikir Dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis*. JawaBarat: Adanu Abimata.
- Soleh, H. H. (2016). Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi. *PSIKIS;JurnalPsikologiIslam*, 2(1).
- Ucareindonesia.org. (n.d.). Hakikat Dan Keutamaan Kepada Allah.
- Widyananda, R. F. (n.d.). Pengertian Dzikir Beserta Bentuk-Bentuk dan Keutamaannya.