

Menggapai Ketenangan Hati Dengan Dzikrullah

Istianah

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, Indonesia

istianah@stainkudus.ac.id

Abstract

This was article described importing dzikrullah to peacefulness. While our was experienced worries, panic's, depresstion's, anxieties, and others, it was effected mental disorders, so Al-Qur'an had therapy called dzikrullah (QS. Ar-Ra'du [13]: 28). This was dzikrullah instructed in (QS. Al-Baqarah [2]: 152) and (QS. Al-A'raf [7]: 205). Dzikir was form vebal speech, gesture, or heart throb appropriated religious manners in closer to Allah. Those aim dzikir was closered to Allah for mental resignational achievement, totality commit to Allah. Basically level's in dzikir was read *la ilaha illa Allah*. Dzikir was controlled for "washed soul" by Imam Ghazali called *tazkiyah al-nafs* in bad characters, there were hasad, envy, revenge, arrogancies, ujub, riya, stingy and others. Those characters was domited thought and peoples behaviour, so it would put deviations activities. Dzikir said Ibnu Atha'illah called active flame, if was meet firewood that it could flames. If was house darkness that could torch. And also house could light, it colud highest light.

Keywords: dzikrullah, peace and mind

Abstrak

Artikel ini mendeskripsikan tentang pentingnya dzikrullah sehingga akan menggapai ketenangan hati. Ketika kita mengalami kecemasan, panik, depresi, gelisah, dan lain-lainnya, akibat dari tekanan yang mengganggu jiwa, maka Al-Qur'an memberikan terapi yaitu dengan dzikrullah (QS. Ar-Ra'du [13]: 28). Perintah dzikir terdapat dalam (QS. Al-Baqarah [2]: 152) dan (QS. Al-A'raf [7]: 205). Dzikir adalah sebuah bentuk ucapan lisan, gerakan raga atau pun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Tujuan dzikir dalam rangka untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa dengan kepasrahan, penyerahan diri secara totalitas kepada Allah. Dan tingkatan dzikir yang minimal adalah membaca kalimat *la ilaha illa Allah*. Dzikir sebagai alat kontrol untuk "mencuci jiwa" yang oleh Imam Al-Ghazali disebut *tazkiyah al-nafs* dari segala sifat-sifat tercela, seperti: hasad, dengki, dendam, sombong, ujub, riya, kikir dan lain-lain. Sifat-sifat tersebut, apabila mendominasi pikiran dan perilaku seseorang, maka akan bermuara untuk melakukan berbagai bentuk penyimpangan. Oleh Ibnu Atha'illah dzikir itu laksana api yang bekerja secara aktif, jika api bertemu dengan kayu bakar maka akan segera membakar. Jika rumah itu gelap, ia akan menjadi cahaya penerang. Dan jika rumah itu memiliki cahaya, ia akan menjadi cahaya di atas cahaya

Kata Kunci: Ketenangan hati, Dzikrullah

Pendahuluan

Pada abad ke -20 M oleh para ilmuwan disebut sebagai abad keemasan (*The Age of Anxiety*). Adapun gejalanya adalah peperangan antar bangsa, antar suku dan antar negara. Resesi ekonomi yang melanda banyak negara, ledakan penduduk yang tak terkendali, membanjirnya pengungsi dari negara-negara yang dilanda peperangan yang pada gilirannya menimbulkan problem-problem sosial.

Pencemaran alam akibat limbah industri, pergantian berbagai tata nilai yang serba cepat, munculnya berbagai krisis dalam kehidupan baik secara pribadi, keluarga dan masyarakat. Melurturnya nilai-nilai tradisi dan penghayatan agama sebagai akibat dari kemajuan teknologi-industri-modernisasi dan munculnya berbagai macam penyakit. Kondisi yang demikian tentu akan mengakibatkan beban psikologis, baik dalam, keluarga, lingkungan dan masyarakat luas. Akibatnya, "*wabah kegelisahan*" melanda masyarakat modern terutama mereka yang hidup di negara-negara maju. Banyak orang mengalami ketegangan, kecemasan, panik, depresi, gelisah, disharmoni

dan lain-lainnya. Akibat dari tekanan-tekanan yang mengganggu jiwa atau batinnya sehingga menimbulkan rasa cemas dan perasaan takut terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi.

Beraneka ragam para ahli untuk mengatasi rasa cemas, di antaranya dengan latihan relaksasi, terapi tingkah laku dan sebagainya. Latihan relaksasi dilakukan guna menimbulkan rasa tenang melalui teknik pengencangan dan pengendoran otot-otot tubuh. Terapi tingkah laku (*behavior therapy*) dilakukan guna menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri dan menghadapinya, sedikit demi sedikit (*systematic desensitization*) maupun secara langsung dan frontal dalam menghadapinya (*flooding*).

Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar beban psikologis sudah biasa dirasakan dalam kehidupan pribadi maupun keluarga. Seperti: rasa gelisah, serba tidak puas, perasaan serba ragu, frustrasi, kehilangan semangat hidup, munculnya berbagai penyakit psikosomatis dan lain-lain, keluhan dan perilaku yang mencerminkan ketidaktenangan (Bastaman, 1997, p. 155).

Untuk mengatasi masalah tersebut, Al-Qur'an memberikan terapi yaitu dengan dzikrullah (QS. Ar-Ra'du [13]: 28) karena dengan berdzikir jiwa akan merasakan ketenangan, dan ketentraman. Hatinya merasa dekat dengan Dzat yang Maha Tenang, karena membiasakan diri untuk senantiasa dekat dan akrab dengan-Nya.

Pengertian Dzikir

Dzikir berasal dari kata *dzakara-yadzakuru-dzakiran* yang artinya menyebut, mengingat, menuturkan, menjaga, memperhatikan, mengenang, mengenal dan mengambil pelajaran. Dzikir adalah sebuah bentuk ucapan lisan, gerakan raga atau pun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

Sebetulnya dzikir sudah dikenal semenjak kelahiran Islam. Dzikir yang pertama kali diajarkan oleh Rasulullah kepada umatnya adalah kalimat *Laa ilaha illallah*. Sebuah kalimat yang membuat telinga masyarakat jahiliyah merasa terganggu, panas, dan panik. Tatanan spiritual nenek moyang yang telah mapan, tiba-tiba menjadi porak poranda. Kalimat-kalimat yang dianggap suci dan selalu diagung-agungkan yaitu *latta*

dan *uzza* telah kehilangan pamornya. Muhammad dianggap telah melecehkan keberadaannya dengan mengganti kalimat *laa ilaaha illallah*. Rasulullah hadir di pentas bumi sebagai rahmat bagi seluruh alam (QS. Al-Anbiya' [21]: 107). Dan yang paling mendasar dari ajaran Rasulullah adalah tentang kehidupan ruhani (spiritual) dengan menjadikan titik orientasi hidup hanya kepada Sang Pencipta langit dan bumi (Abu Sangkan, 2004 : 101).

Secara literal dzikir berarti mengingat. Mengingat pada dasarnya merupakan amaliah yang selalu terkait dengan berbagai ibadah ritual. Ketika shalat untuk mengingat kepada Allah, puasa untuk meningkatkan kesadaran terhadap Allah, zakat sebagai bentuk kesadaran untuk kepedulian kepada sesama, dan haji sebagai bentuk kepatuhan dan kepasrahan hanya kepada Allah. Jadi segala aktifitas kita untuk selalu ingat kepada Allah sehingga terjalin dan terpatri hubungan yang harmonis antara hati dan jiwa merasa dekat Sang Khaliq dengan membaca istighfar, kalimat takbir, tahlil, tasbih, tahmid sambil memikirkan/merenungkan kebesaran dan kekuasaan-Nya. Meskipun demikian, dalam ajaran Islam juga dikenal suatu ibadah ritual khusus yang disebut dzikir (Mafa, 2009, p. 19).

Amalan dzikir dapat dibagi menjadi dua bentuk. *Pertama*, dzikir yang dipahami oleh setiap muslim pada umumnya, yaitu dzikir yang dianggap ibadah sunnah yang dilakukan selesai melaksanakan ibadah shalat baik dilakukan sendirian maupun berjamaah. *Kedua*, amalan dzikir yang dilakukan dalam kelompok tarekat atau sufi sebagai kelompok “mistik” dalam Islam.

Dalam melakukan dzikir ada banyak cara, diantaranya adalah berdzikir dengan membaca ayat-ayat Al-Qur'an dan ini merupakan dzikir yang paling umum. Ada yang berdzikir dengan menyebut asma-asma Allah dan ada juga yang berdzikir dengan membaca shalawat kepada Nabi Muhammad, membaca istighfar, tasbih, hamdalah dan lain-lain. Bacaan-bacaan dzikir tidak hanya dibaca setelah melaksanakan shalat, tetapi juga banyak dipraktikkan dalam setiap aktifitas. Misalnya setiap mengawali suatu kegiatan dengan membaca basmalah.

Adapun dzikir dalam kelompok tarekat (sufi) ada dzikir *jahr* dan dzikir *khofi*. Dzikir *jahr* juga disebut sebagai dzikir lisan, di mana ketika membaca kalimat-kalimat dzikir secara lahiriyah dengan suara yang jelas. Sebaliknya, dzikir *khofi* (dzikir qolbi)

dilakukan dengan menyebut asma-asma Allah berulang-ulang secara batiniyah di dalam hati, jiwa, dan ruh.

Sebagian kelompok sufi dalam melaksanakan *dzikir jahr* disertai dengan gerakan-gerakan tubuh yang ritmis seperti yang dilaksanakan oleh pengikut tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah di Suryalaya. Bahkan, sebagian menggunakan musik dan gerakan berputar-putar seperti yang dilakukan oleh tarekat Mawlawiyah di Turki (Subandi, 2009, pp. 34–35).

Tujuan utama dalam berdzikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa dengan kepasrahan, penyerahan diri dan ikhlas hanya semata-mata kepada Allah. Dan implikasi dari perilaku dzikir yakni mengingat, memperhatikan, mengenang dan merasa bahwa dirinya senantiasa berada dalam pengawasan Allah. Sehingga akan berpengaruh kuat terhadap jiwa dan kesadarannya. Kemudian diaktualisasikan ke dalam bentuk pola pemikiran dan tingkah laku.

Pada dasarnya dzikir kepada Allah tidak hanya sekedar mengingat, namun mengingat dengan penuh keyakinan akan kebesaran-Nya. Dengan menyebut asma-asma-Nya baik dalam hati maupun lisan sekaligus menyadari bahwa dirinya senantiasa berada di dalam pengawasan-Nya. Maka hati akan merasakan ketenangan dan ketentraman sehingga merasa dekat dengan Dzat yang Maha Tinggi.

Manusia dalam menghadapi problematika kehidupan tentu harus mampu menata hati sehingga tidak mudah stres. Hati mempunyai peranan penting, karena hati adalah “*mata batin*” manusia. Menata hati dengan dzikrullah, maka akan menghidupkan jiwa yang mati, sekaligus sebagai obat bagi hati yang gelisah dan resah, sehingga mampu menetralsir berbagai problematika kehidupan serta dapat melapangkan segala beban jiwa.

Hati yang selalu berdzikir akan menjadi sehat, bersih dan tidak mudah dihindangi berbagai penyakit. Hati yang sehat akan mampu “melihat” dan bertemu dengan Allah (QS. Asy-Syu’ara [26] : 89). Dengan membiasakan dzikrullah, maka akan memperoleh kemenangan dan kebahagiaan karena mampu menyelaraskan dan menyasikan antara syukur dan sabar.

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ^{٨٩}

Artinya: kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih.

Berdzikir diibaratkan sebagai pakaian yang selalu menutupi tubuh, sehingga jangan sampai lepas dari tubuh kita. Dzikir juga ibarat mengunyah makanan yang selalu dikunyah melalui mulut. Kalau tubuh kita memerlukan nutrisi untuk kesehatan jasmani, maka jiwapun harus diberi nutrisi supaya sehat ruhaninya. Selain itu, perintah dzikir juga terdapat dalam (QS. Al-Baqarah [2]: 152) dan (QS. Al-A'raf [7]: 205).

Di dalam Al-Qur'an, manusia diperintahkan untuk berdzikir sebanyak-banyaknya, artinya manusia harus senantiasa mengingat Allah dalam setiap detik, setiap waktu, dan setiap saat sambil merenungi ciptaan dan kuasa-Nya (QS. Al-Ahzab [33]: 41-42) dan (QS. Ali- Imran [3]: 191).

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اذْكُرُوْا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِيْرًا ۗ وَسَبِّحُوْهُ بُكْرَةً وَّاٰصِيْلًا ۗ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

الَّذِيْنَ يَذْكُرُوْنَ اللّٰهَ قِيَمًا وَّفُعُوْدًا وَّعَلٰى جُنُوْبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُوْنَ فِيْ خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَّالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ

هٰذَا بَطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝۱۱

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya. dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang.

Jika manusia lalai dan tidak berdzikir, maka jiwanya akan resah dan gelisah dan syetan dengan mudah menguasai dirinya (QS. Az-Zukhruf [43]: 36) dan akan mengalami kehidupan yang sempit (QS. Thaha [20]: 124).

Dzikir dilakukan dengan lisan, hati dan anggota tubuh lainnya, atau dengan ucapan yang bisa didengar. Orang yang berdzikir dengan menggabungkan semua unsur tersebut maka ia telah melakukan dzikir secara sempurna. Dzikir pada hakikatnya melibatkan gerakan hati, sementara lisan melafalkan Asma-asma- Nya dan hati menyaksikan pantulan-pantulan anugerah-Nya.

Kata Ibnu Atta'ilah: jangan meninggalkan (lalai) berdzikir, walaupun tidak bisa konsentrasi. Karena ketika tidak berdzikir (lalai) kepada Allah itu lebih buruk dari pada kelalaianmu ketika berdzikir. Dengan berdzikir semoga Allah berkenan mengangkatmu dari dzikir yang lalai, menuju dzikir penuh kesadaran, dan dari dzikir penuh kesadaran menuju dzikir yang disemangati kehadiran-Nya, dari dzikir yang disemangati kehadirannya menuju dzikir yang meniadakan segala selain-Nya (Al Sakandari, 2012b, p. 9).

Jika dilihat dari hikmah di atas, ada beberapa tingkatan-tingkatan dalam berdzikir yaitu: *Pertama*, Dzikir yang lalai yaitu orang yang secara fisik mengerjakan ibadah, namun pikirannya menerawang jauh karena tidak konsentrasi. Apa yang diucapkan tidak disadarinya, karena tanpa penghayatan sehingga ia tidak merasakan kehadiran-Nya. *Kedua*, dzikir dengan konsentrasi. Orang yang berdzikir ingatannya terfokus hanya kepada Allah. Ia sadar bahwa ia sedang berdzikir. Namun, ia masih memerlukan waktu atau tempat yang khusus untuk berdzikir. *Ketiga*, dzikir yang dihiasi dengan penghayatan akan pengawasan Allah. Dalam beribadah seolah-olah tengah diamati dan berhadapan dengan Allah. *Keempat*, Dzikir dengan meniadakan segala selain-Nya. Dzikir jenis ini memasuki relung-relung kefanaan, mampu menghadirkan Allah karena hatinya dipenuhi cahaya-Nya sehingga lebur di dalam-Nya. Kesadarannya bahwa Allah adalah sumber dari semua makhluk. Dalam istilah al-Ghazali disebut (*al-fana' bi al-kulliyat fi Allah*) fana' secara total di hadirat Allah.

Adab Berdzikir

Dalam berdzikir ada adab-adab tertentu. Sebelum melakukan dzikir sebaiknya bertaubat terlebih dahulu dengan memperbaiki jiwa dengan latihan-latihan rohani. Adapun adab berdzikir, di antaranya adalah: dzikir dilakukan dengan ikhlas, memakai pakaian yang bersih dan suci, memakai wewangian, dan mengkonsumsi makanan yang halal.

Setelah itu duduk bersila dengan menghadap ke kiblat. Kalau dzikirnya dilakukan secara berjamaah, sebaiknya berada di dalam di lingkungan majelis. Selanjutnya telapak tangan diletakkan di atas paha dan matanya dipejamkan seraya

menghadap ke depan dan mulai berdzikir dengan membaca *La ilaha illa Allah* dengan mengagungkan Asma-asma Allah.

Tingkatan dzikir yang minimal adalah setiap kali membaca kalimat *la ilaha illa Allah*, kalbunya harus bersih dari segala sesuatu selain Allah. Jika belum, maka harus segera dibersihkannya. Jika kalbunya masih menoleh selain Allah, berarti ia telah memposisikan sesuatu selain Allah sebagai tuhan bagi dirinya (Al Sakandari, 2012a, p. 69). Bagi siapa yang selalu ingat kepada Allah, niscaya Dia akan selalu ingat kepadanya (QS. Al-Baqarah [2]: 152), dzikir juga dapat membuka pintu rahmat (QS. Al-A'raf [7]: 151).

Bentuk-bentuk Dzikir

Syaikh Syamsuddin membagi dzikir menjadi tiga bagian: *Pertama*, Dzikir Nafi dan isbat lafalnya *Laa ilaha illa Allah*. *Kedua*, Dzikir asal dan kebesaran lafalnya *Allah, Allah, Allah*. *Ketiga*, dzikir Isyarat dan nafas lafalnya *Huwa, Huwa, Huwa*. Di kalangan tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah *dzikir nafi isbat* diucapkan dalam bentuk *jahr* dengan frekuensi sebanyak 165 kali setiap selesai shalat fardhu. Pada dzikir jenis ini disuarakan dengan tekanan keras, agar gema suara dzikir yang kuat dapat mencapai rongga batin sehingga akan memancar “*nur dzikir*” dalam jiwanya.

Adapun caranya dimulai dengan mengucapkan *La* dari bawah pusat dan diangkatnya sampai ke otak dalam kepala. Sesudah itu diucapkan *ilaha* dari otak dengan menurunkannya perlahan-lahan ke bahu kanan. Lalu memulai lagi mengucapkan *illa Allah* dari bahu kanan dengan menurunkan kepada pangkal dada di sebelah kiri dan berkesudahan pada hati sanubari di bawah tulang rusuk lambung dengan menghembuskan lafal nama Allah sekuat mungkin sehingga terasa gerakannya pada seluruh badan seakan-akan di seluruh bagian badan amal yang rusak itu terbakar dan memancarlah Nur di dalam badan dari seluruh badan yang baik dengan Nur Tuhan (Anshari, 2003, p. 380).

Dzikir dengan suara *jahr* dimaksudkan sebagai tahap pembersihan jiwa dari segala kotoran yang melekat pada batin manusia. Maka dengan *shawtun qawiiyyun* lafal dzikir mampu menggetarkan kalbu, tempat bersarangnya segala bentuk kejahatan. Adapun dzikir yang samar (*khafi*) tidak bersuara, hanya hati yang mengucapkan lafal

Asma-asma Allah. Pada mulanya mulut ketika berdzikir diikuti hati, kemudian lidah berdzikir sendiri sampai lancar, akal pikiran diikuti rasa kenikmatan, sehingga terasa Nur Ilahi masuk ke dalam hati, ingatan semata-mata hanya kepada Allah. Dan akhirnya seluruh tubuh dipenuhi dengan berdzikir (Anshari, 2003, pp. 41–42).

Fungsi Dzikir dalam Kehidupan Manusia

Dalam kehidupan sehari-hari kalimat-kalimat tauhid harus senantiasa memancar ke semua aspek kehidupan. Sebagai salah satu cara untuk menambah keimanan, kalimat-kalimat harus terus-menerus (istiqomah) untuk dilafalkannya. Menurut kalangan sufi dengan melanggengkan dzikir, *mulazamatu fi al-dzikir* dapat menghindarkan diri dari segala sesuatu yang dapat membawa lupa kepada Allah. Sebab dzikir memegang peranan penting dalam proses pencucian jiwa “*tazkiyah al-nafs*”.

Dengan membiasakan diri berdzikir, diucapkan secara reflektif di bibir, kemudian getaran jantung mengiringi iramnya diharapkan akan memperoleh khusnul khatimah di akhir hayatnya. Dan implikasi dari dzikir adalah sebagai pengontrol bagi diri manusia. Misalnya ketika kita akan melakukan perbuatan dosa maka kita ingat kepada Allah, kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan segera muncul kembali (Anshari, 2003, p. 33).

Fungs dzikir adalah sebagai alat untuk “mencuci jiwa” yang oleh Imam Al-Ghazali disebut *tazkiyah al-nafs* dari segala sifat-sifat tercela, seperti: hasad, dengki, dendam, sombong, ujub, riya, kikir dan lain-lain. Sifat-sifat tercela tersebut, jika mendominasi pikiran dan perilaku seseorang, maka muaranya akan melakukan berbagai bentuk penyimpangan (Anshari, 2003, pp. 32–33).

Dzikir juga sebagai penerang hati. Tak ubahnya seperti air. Jika air dipergunakan untuk mencuci sesuatu yang kena najis, maka najisnya akan hilang. Tetapi, pada saat yang sama ia tidak bisa membuat benda yang terkena najis tadi menjadi sangat bersih. Oleh karena itu, sebaiknya ia dicuci ulang sehingga ketika benda yang dicuci itu telah bersih dari najis, maka akan bertambah cemerlang dan bersinar ketimbang saat dicuci pertama kali.

Pada saat berdzikir, jika dzikirnya turun ke dalam kalbu, dan kalbunya masih gelap, maka dzikirnya akan membuat hati menjadi terang. Tetapi kalau kalbunya sudah

terang, dzikir akan membuat hatinya jauh lebih terang dan cemerlang sehingga mampu menangkap cahaya dan sinar Ilahi (Al Sakandari, 2012b, pp. 66–68).

Dengan dzikrullah hati yang keruh menjadi jernih, yang keras menjadi lunak dan sebagai nutrisi yang dapat menguatkan dan menyehatkan badan. Hati yang jernih akan senantiasa bersyukur atas nikmat Allah yang sangat banyak. Kata Ibnu Qayyim dzikir sebagai makanan di pagi hari, jika aku tidak sarapan, maka kekuatanku akan hilang. Maka dengan berdzikir dapat menguatkan bagi tubuh.

Dzikir juga mampu mengikis kerak-kerak yang menempel di dalam hati. Ibarat kaca cermin ketika banyak kotorannya atau debu yang menempel, maka setiap hari kaca harus dibersihkan sehingga bisa tembus pandang. Demikian pula dengan hati kita harus senantiasa dihiasi dengan dzikrullah sehingga berbagai penyakit hati seperti: iri, dengki, dendam dan lain-lain akan terkikis dan akhirnya mampu menangkap pantulan cahaya sinar Ilahi.

Orang yang selalu berdzikir akan jauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa). Sebagaimana teori kepribadian Sigmund Freud: bahwa orang yang tidak berdzikir (tidak ingat kepada Allah), semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID (DasEs). Ego (Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (ID) tadi.

Dengan demikian, pengaruh Superego / alam moral tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh ketika perut lapar maka perlu diberi asupan makanan. Otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan, mulut pun siap mengunyah. Di sini tidak perlu kesadaran apakah makanan itu halal/haram. Semua itu sama bagi Ego manusia. Dengan dzikrullah dapat membentuk kepribadian manusia. Superego akan selalu mendapat “makanan”. Super ego akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik. Dengan berdzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sejahtera perilakunya baik secara individu maupun sosialnya (Anshari, 2003, p. 79).

Dzikir juga dapat menghilangkan bagian-bagian yang ada di dalam tubuh yang berasal dari makanan yang haram. Hanya saja, ketika batinnya sudah kosong dari sesuatu yang haram dan subhat. Maka dzikir tersebut dapat menerangi kalbu. Namun, jika dalam batinnya masih terdapat sesuatu yang haram, maka ia terlebih dahulu dicuci dan dibersihkan terlebih dahulu dengan berdzikir.

Ada wasiat dari Hatim Al-Asham: janganlah kita terjatuh pada saat mengais rezeki ke dalam lubang kesyubhatan dan keharaman. Carilah rezeki dengan cara yang halal meskipun hasilnya sedikit, itu lebih terhormat ketimbang dengan cara yang haram, meski hasilnya sangat melimpah. Segala yang kita makan, lalu masuk ke dalam tubuh, akan berpengaruh pada fisik dan ruhani kita. Makanan yang bergizi tentu akan bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita. Tapi, secara fisik tidaklah cukup. Sebab, belum tentu dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa dan hati yang sehat pula. Oleh karena itu, makanan yang kita konsumsi disamping bergizi juga harus halal, baik dari segi esensinya maupun cara menggapainya.

Makanan yang halal akan masuk dalam tubuh dan akan menghasilkan darah yang halal pula. Darah yang halal dan suci akan memberi pengaruh pada gerak jantung dan otak. Karena ditopang dengan makanan yang halal, maka sikap, mental dan cara berpikir akan lebih mudah untuk berorientasi pada hal-hal yang halal. Sebaliknya, makanan yang haram yang masuk ke tubuh, juga akan menghasilkan darah yang haram pula. Darah yang haram akan mengerakkan jantung dan menghidupkan otak. Otak dan jantung yang dihidupi dengan darah yang haram akan mendorong cara berpikir dan sikap mental yang berorientasi pada dorongan syahwat serta hal-hal yang haram (Gusmian, 2006, pp. 139–140).

Menggapai Ketenangan hati dengan Dzikrullah

Manusia ketika mengalami problematika kehidupan tentunya harus kembali kepada Allah. Dengan melakukan shalat dan berdzikir, sehingga akan merasakan semakin dekat dengan Allah. Sebaliknya ketika mencari pelarian dengan melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama seperti: narkoba, minum-minuman keras dan lain-lain justru tidak akan menyelesaikan masalah bahkan akan muncul masalah yang baru dan akan semakin jauh dari Allah (QS. Al-Ma'idah [5]: 91).

Ayat ke 91 dari surat Al-Maidah menjadi sebuah pelajaran bagi kita bahwa penyebab orang melupakan Allah dan mencari pelarian yang bersifat fatamorgana. Supaya tidak lupa kepada Allah, maka harus selalu ingat kepada-Nya, mengingat akan nikmat dan karunia-Nya dan tanda-tanda kekuasaan-Nya (QS. Al-Kahfi [18]: 24).

Tujuan dzikir bukan sekedar membaca dengan mengulang-ulang kalimat takbir, tahmid, tahlil dan lain-lain. Namun tujuan utama dalam berdzikir adalah untuk membangkitkan kesadaran diri menuju kesadaran yang lebih tinggi, yaitu Bergeraknya ruhani menuju Allah. Artinya di saat kita menyebut Asma-asma Allah seharusnya mengarahkan jiwa menuju dan kembali kepada Sang Khaliq.

Dzikir yang dilakukan dengan kesadaran yang tinggi dengan kepasrahan dan totalitas kepada Allah, maka ruh akan menerima bimbingan dan tuntunan-Nya untuk mendapatkan cahaya dari sinar-Nya. Orang—orang yang bertaqwa kepada Allah adalah orang yang yakin bahwa Allah dekat, bahkan lebih dekat dari urat leher (Sangkan, 2008, p. 103).

Dengan mengingat kepada Allah (dzikrullah) secara terus – menerus dengan penuh hidmat (QS. Al-A'raf [7]: 205) akan membiasakan hati untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Dan tanpa disadari akan menambah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*hubbullah*). Karena Allah lah yang berhak dicintai. Manusia wujudnya berasal dari Allah, ia hidup berkembang karena Allah. Dan akhir perjalanannya adalah kembali kepada Allah. *Minallah, wa billah, wa ila Allah*; dari Allah, dengan Allah, dan kembali kepada Allah (Rakhmat, 1999, p. 26). 26).

Cinta manusia kepada Allah adalah suatu kualitas yang mengejutkan pada diri seseorang yang beriman sehingga menghasilkan ketaatan, penghormatan, dan pengagungan kepada-Nya. Dengan demikian, dia lebih mementingkan Allah dari selain-Nya. Dia tidak sabar untuk bisa memandang dan memenuhi kehendak-Nya. Dia tidak bisa tenang kecuali bersama-Nya. Dia tidak menyebut yang lain, kecuali mengingat-Nya pula. Dan puncak kenikmatan adalah ketika berdzikir sambil memandang keindahan, keagungan dan kebesaran-Nya (Shihab, 1999, p. 113).

Jangan bersandar kepada manusia, karena ia akan pergi. Tapi bersandarlah kepada Allah, karena Dialah yang menentukan segalanya. Dan bersahabatlah dengan Allah, bersahabat dengan semua karunia dan nikmat-Nya dengan bersyukur. Bersahabat dengan ujian-Nya dengan bersabar. Bersahabat dengan perintah-Nya adalah menghormati dan menunaikannya. Bersahabat dengan larangan-Nya adalah menjauhinya. Bersahabat dengan ketaatan adalah bersikap ikhlas. Dan bersahabat dengan al-Qur'an adalah merenungkannya. Kalau kita melakukan hal itu, berarti kita

telah menjalin persahabatan dengan Allah. Bila persahabatan itu terwujud, maka kita akan semakin dekat dengan-Nya (Al Sakandari, 2012b, p. 4).

Dzikir yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut dan halus akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan hati bagi mereka yang melakukannya. Hati adalah tempat terjadinya resonansi. Resonansi adalah getaran suara atau bunyi yang menular ke benda lain, karena memiliki frekuensi gelombang yang sama. Misalnya, bila kita menggetarkan suatu benda, lantas ada benda yang lain ikut bergetar, maka benda tersebut dikatakan terkena resonansi, yaitu tertular getaran frekuensi. Seperti sebuah gitar akustik yang memiliki tabung resonansi yang lubangnya menghadap ke arah deretan senarnya. Jika senar tersebut dipetik atau digetarkan, maka udara di dalam ruang resonansi akan ikut bergetar. Dan ini menyebabkan suara senar gitar terdengar keras dan merdu. Tetapi apabila lubang resonansi ditutup, maka resonansi tidak akan terjadi di dalam gitar dan terdengar pelan dan tidak merdu.

Demikian pula dengan hati manusia. Hati kita ibarat tabung resonansi gitar, hati akan terkena resonansi getaran pada saat kita berpikir atau berbuat sesuatu. Bila hati kita mengeluarkan getaran-getaran kasar, maka getaran itu akan menyebabkan hati mengeras dan terus mengeras seperti batu, dan akhirnya sulit dan bahkan tidak mampu lagi beresonansi. Seperti gitar yang lubang resonansi ditutup, sehingga tidak bisa menghasilkan suara yang indah dan merdu.

Berbeda dengan hati yang mengeluarkan getaran ilahiyah, getarannya cenderung lembut dengan frekuensi getaran yang sangat tinggi dan teratur. Sehingga akan menghasilkan frekuensi yang semakin lama semakin tinggi. Semakin lembut hati seseorang, semakin tinggi pula frekuensinya. Itu artinya orang yang hatinya lembut akan menghasilkan frekuensi yang tinggi. Maka akan menghasilkan cahaya di dalam batinnya. Bila cahaya itu semakin kuat, cahaya akan merembes dan meluber keluar menggetarkan seluruh bioelektron di dalam tubuhnya. Sehingga akan mengeluarkan cahaya yaitu aura yang jernih. Bila semakin menguat, auranya akan merembes dan mempengaruhi orang-orang dan lingkungan yang ada di sekitarnya (Gusmian, 2005, p. 148).

Pada dasarnya orang yang sedang berdzikir, sedang melakukan stimulasi yang berupa resonansi getaran- getaran elektromagnetik pada sistem tubuh. Bila berdzikir

dengan khusyu' dan penuh keikhlasan, maka akan mampu melahirkan gelombang elektromagnetik yang menggetarkan dirinya, sehingga hatinya akan merasakan ketenangan dan ketentraman (QS. Ar-Ra'du [13]: 28)

Ketentraman dan ketenangan hati bisa dicapai dengan dzikrullah, sebagaimana diabadikan dalam Al-Qur'an. Jiwanya akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Dzikir yang dapat menjadikan ketenangan hati adalah bukan sekedar dzikir yang diucapkan dengan lisan tanpa penghayatan. Namun, dzikir yang dilakukan dengan kesadaran sehingga membangkitkan keyakinan bahwa Allah adalah yang Dzat yang mengatur alam raya.

Allah sebagai Zat yang mengatur dan menjaga alam raya seisinya dan berada di dalam genggamnya. Maka ketika Asma-asma-Nya dibaca dan dilafalkan dengan penuh penghayatan maka hati menjadi bergetar dan semakin bertambah keimanannya. Dan setiap mengingat Allah, ingat akan kebesarannya dan kekuasannya, yang pada akhirnya akan melahirkan ketenangan dan ketentraman hati (Mafa, 2009, p. 116).

Berdzikir dan bertawakal kepada Allah akan mempunyai kekuatan yang luar biasa. Di dalamnya ada kekuatan psikoreligius, di mana kondisi psikis akan mempengaruhi saraf dan selanjutnya mempengaruhi kelenjar, dan kelenjar akan mengeluarkan cairan dalam tubuh yang disebut dengan endoktrin. Kekuatan psikoreligius dalam berdzikir dan berdoa sangat membantu menciptakan suasana hati yang tenang dan tentram. Tentunya dalam menjalankannya dengan penuh keyakinan dan optimis.

Kata Ibnu Qayyim, "hati yang sehat adalah hati yang senantiasa menyebut Asma Allah, seluruh cintanya, gerak dan aktivitasnya hanya fokus kepada Allah. Dan tanda-tanda hati yang sehat bisa dilihat pada saat shalat. Jika saat shalat disibukkan dengan memikirkan urusann-urusan dunia, maka itu tanda hati yang sedang sakit. (An Najar, 2002, p. 81).

Oleh karena itu, jangan sampai hati kita sakit. Supaya tidak kosong, hati harus diisi dengan dzikir, sehingga pikiran jadi cemerlang dan sekaligus dapat menyuburkan hati. Dengan menyebutkan Asma-asma Allah secara berulang-ulang sebagai salah cara untuk membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-penyakit yang ada di dalamnya. Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi ke dunia luar (lahir) ke

arah dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau karena memikirkan beraneka persoalan dunia menuju ke arah penyatuan jiwa yang pada akhirnya dapat merubah kehidupan religius dari yang berorientasi kepada diri sendiri (*self-centred*) ke arah kehidupan beragama yang berorientasi pada Tuhan (*God-centred*) (Subandi, 2009, p. 57).

Seorang ahli dalam dunia kesehatan Louis Proto mengatakan, bahwa salah satu penyebab penyakit adalah karena akumulasi rasa stres. Dan semua manusia pada dasarnya mempunyai potensi penyakit. Untuk meminimalisir penyakit yang bersarang di dalam tubuh adalah dengan cara mengendalikan diri dan menciptakan hati dan pikiran untuk tenang sehingga tidak mudah stres. Dengan berdzikir akan mampu menata hati untuk tetap tenang dan tentram (Mafa, 2009, p. 121).

Dengan demikian akan merasakan perubahan dalam jiwa dan hatinya. Di saat menyebut asma-asma Allah jiwa agar tertuju kepada Allah dan kembali kepada-Nya. Dengan menyebut asma-asma Allah berulang-ulang tentu akan merasakan respon yang mengalir ke dalam hati. Sehingga tidak ada tirai yang menutup di hatinya (Sangkan, 2008, p. 111).

Dzikir juga mampu menghilangkan endapan yang berlebihan di dalam tubuh. Akibat mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan hal-hal yang diharamkan, maka lama kelamaan endapan semakin menumpuk. Nah cara untuk menghilangkan endapan yang kotor adalah dengan berdzikir. Endapan yang kotor akan terbakar sehingga yang bertahan yang baik-baik saja. Alunan dzikir yang terus menerus dapat memancar dan mengalir ke seluruh organ tubuh. Sehingga hati yang kotor menjadi jernih, yang keras menjadi lembut. Dzikir dalam arti selalu ingat kepada Allah dengan menghadirkan asma-Nya di dalam hati dalam berbagai kesempatan. Sehingga tidak ada lagi kecemasan dan yang ada adalah hati menjadi tenang dan tentram.

Kata Ibnu 'Athailah Al-Sakandari, dzikir itu laksana api yang bekerja secara aktif, jika api bertemu dengan kayu bakar maka akan segera membakar. Jika rumah itu gelap, ia akan menjadi cahaya penerang. Dan jika rumah itu memiliki cahaya, ia akan menjadi cahaya di atas cahaya (Al Sakandari, 2012b, p. 35).

Berdasarkan penelitian, dengan mengukur denyut jantung sebelum dan sesudah berdzikir. Alat yang digunakan adalah Sanyo Pulse Meter model HRM-200E

yang dikenal cukup akurat. Ada penurunan frekuensi denyut jantung yang signifikan sebelum dan sesudah berdzikir. Ini berarti bahwa dengan dzikrullah mempunyai pengaruh relaksasi yang signifikan.

Setelah berdzikir benar-benar merasakan kehidupan yang tenang dan bermakna. Rasa cintanya semakin mendalam kepada Dzat yang namanya selalu disebut-sebut dan diingat. Dengan menghayati secara penuh kehadiran-Nya, mendisiplinkan diri dalam melaksanakan perintahnya dan menghindarkan diri dari hal-hal yang larang-Nya, maka hidupnya akan bermakna (Bastaman, 1997, p. 161).

Dalam keadaan berdzikir kita membayangkan seolah-olah sedang berdialog langsung dengan Tuhan, sehingga pada saat yang bersamaan, antara makhluk dengan Khaliq serasa tidak ada jarak dan tidak ada dinding yang membatasinya. Dan melepaskan diri dari pikiran atau orientasi alam dunia / kematerian dan menembus ke alam Ketuhanan. Saat itu, ia akan melihat dirinya sendiri yang penuh dengan lumpur dosa dan kelemahan manakala berhadapan dengan Tuhan. Bagi orang yang memiliki kesadaran tinggi, maka akan lebih cepat berkomunikasi dengan Tuhan (Anshari, 2003, p. 103).

Simpulan

Hati yang resah, gelisah, cemas, depresi, dan lain-lain akan mengalami gangguan ketenangan. Al-Qur'an memberikan terapi yaitu dengan dzikrullah (QS. Ar-Ra'du [13]: 28). Dengan dzikrullah akan merasakan ketenangan dan ketenangan, sebagaimana diabadikan dalam al-Qur'an. Dzikir yang dapat menjadikan ketenangan hati adalah bukan sekedar dzikir. Namun dzikir yang disertai dengan penghayatan. Dzikir yang dilakukan dengan kesadaran sehingga membangkitkan keyakinan bahwa Allah adalah yang Dzat Yang Maha mengatur alam raya. Dzikirnya mampu membangkitkan kesadaran diri menuju kesadaran yang lebih tinggi, yaitu bergeraknya ruhani menuju Allah.

Dengan mengingat Allah, maka ia akan bersahabat dengan-Nya. Bersahabat dengan semua karunia dan nikmat-Nya dengan bersyukur. Bersahabat dengan ujian-Nya dengan bersabar. Bersahabat dengan perintah-Nya dengan menghormati dan menunaikannya. Bersahabat dengan larangan-Nya dengan menjauhinya. Bersahabat

dengan ketaatan adalah dengan bersikap ikhlas. Dan bersahabat dengan al-Qur'an adalah merenungkannya. Kalau kita mampu melakukannya, berarti kita telah menjalin persahabatan dengan Allah. Bila persahabatan itu terwujud, maka kita akan semakin dekat dengan-Nya. Karena Allah lah yang berhak dicintai. Manusia wujudnya berasal dari Allah, ia hidup berkembang karena Allah. Dan akhir perjalanannya adalah kembali kepada Allah. *Minallah, wa billah, wa ila Allah*; dari Allah, dengan Allah, dan kembali kepada Allah.

Referensi

- Al Sakandari, A. A. (2012a). *Terapi Ma'rifat Dzikir Penentram Hati*. Jakarta: Zaman.
- Al Sakandari, A. A. (2012b). *Terapi Ma'rifat Tutur Penerang Hati*. Jakarta: Zaman.
- An Najar, A. (2002). *Mengobati Gangguan Jiwa*. Jakarta: Hikmah.
- Anshari, M. A. (2003). *Dzikir demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman, H. D. (1997). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gusmian, I. (2005). *Al Qur'an Surat Cinta Sang Kekasih*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.
- Gusmian, I. (2006). *Surat Cinta Al Ghazali Nasihat-nasihat Penerang Hati*. Bandung: Mizania.
- Mafa, M. I. (2009). *Menyibak Kedahsyatan Dzikir*. Lumbung Insani.
- Rakhmat, J. (1999). *Jalaludin Rakhmat Menjawab Soal-Soal Islam Kontemporer*. Bandung: Mizan.
- Sangkan, A. (2008). *Pelatihan Sholat Khusyu' Sebagai Meditasi Tertinggi dalam Islam*. Jakarta: Baitul Ihsan.
- Shihab, M. Q. (1999). *Fatwa-fatwa M. Quraish Shihab Seputar Ibadah Mahdah*. Bandung: Mizan.
- Subandi, M. . (2009). *Psikologi Dzikir: Studi Fenomenologi Dzikir Tawakal. Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Fakultas Psikologi UGM.