

MENGGALI MISTERI DI BALIK DAHSYATNYA DZIKIR

Mohammad Asy'ari*

Abstract

Langkah utama dan pertama bagi seorang muslim ketika menginginkan tercapainya suatu maksud atau mencari solusi hidup adalah *dzikrullah* (mengingat Allah), karena sesungguhnya semua problematika yang dialami manusia adalah efek dari lalai kepada-Nya. Dzikir merupakan sebuah media untuk berkomunikasi dengan Allah SWT, mengadu dan berkeluh kesah serta mencurahkan semua harapan kepada Allah Yang Maha segalanya, karenanya dzikir tidak hanya sebatas mengucapkan atau menyebut asma Allah dengan lisan saja, tetapi harus diikuti dengan hadirnya hati mengingat Allah dengan segala keagungan dan kebesaran-Nya.

Dzikir yang dilakukan dengan *mudawamah* atau istiqamah terbukti tidak hanya membawa manfaat secara spiritual atau ruhaniyyah semata, yakni dekat kepada Allah SWT, tapi juga bermanfaat untuk meraih kesuksesan dan kesehatan.

Key word: dzikir, sehat, sukses, bersama Allah

Pendahuluan

Dzikir sebagaimana shalat, merupakan sebuah media untuk berkomunikasi dengan Allah SWT dan mendekatkan diri kepada-Nya, Pencipta langit dan bumi. Makna dzikir bukan sebatas pada ucapan dzikir itu sendiri, karena esensi dzikir adalah mengingat Allah SWT yang melahirkan adanya rasa suka dan cinta kepada Allah. Maka tidak akan ada yang selalu mengamalkannya kecuali jiwa yang dipenuhi rasa suka, dan cinta untuk selalu mengingat dan kembali kepada-Nya.

Orang yang mencintai sesuatu akan banyak mengingatnya, dan orang yang banyak mengingat sesuatu (meskipun pada mulanya ini adalah bentuk pembebanan) pasti lama kelamaan akan mencintainya. Begitu halnya dengan orang yang berdzikir kepada Allah SWT.

Apabila seorang muslim sampai pada derajat suka berdzikir, maka ia akan selalu melakukan dzikir kepada Allah SWT kapanpun dan dimanapun berada, sehingga menumbuhkan rasa selalu ingin bersama Allah, selalu diawasi Allah dan selalu dilindungi Allah, dan manfaat riilnya akan dirasakan dalam kehidupan nyata, baik secara materiil, seperti kesehatan fisik dan psikis, kesuksesan hidup; maupun spiritual, seperti selalu bersama Allah dan selalu diterangi dengan *nur ilahiyah* dalam setiap gerak dan ucapannya.

Al-Qur'an dan Hadits telah secara jelas menunjukkan berbagai manfaat zikir. Zikir yang merupakan kegiatan yang diperintahkan Allah SWT dan Rasulullah SAW memiliki banyak manfaat bagi mereka yang mengerjakannya. Di dalam dzikir tersimpan kekuatan yang menjadikan manusia yang mengamalkannya menjadi lebih baik kualitas hidup dan kemuliaannya.

Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata "dzakara" yang memiliki arti menyebut, mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, mengerti dan mengingat.¹ Sedangkan dalam Kamus Tasawuf, karya Solihin dan Rosihon Anwar, dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dan dzikir juga merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan

* Dosen Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

¹ M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf bagi Manusia Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 116.

(*suluk*).²

Dari pengertian tersebut, setidaknya ada dua pengertian yang terkandung dalam kata “dzikir”, pertama, kata itu bisa berarti “ingat” dan kedua bisa berarti “menyebut nama Allah”. “Dzikir diartikan sebagai “ingat” setidaknya merujuk pada pengertian yang terdapat dalam sebuah hadits Nabi, yaitu:

فَإِنْ ذَكَرْتَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتَهُ فِي نَفْسِي

“Dan siapapun yang berdzikir kepada-Ku dalam hatinya, maka Aku pun akan berdzikir kepadanya dalam hati-Ku.....”

Kata “dzikir” dalam hadits di atas lazim diartikan “ingat”. Dengan demikian kita bisa mengartikan hadits tersebut: “dan barangsiapa yang mengingat-Ku dalam hatinya, maka Aku pun akan mengingatnya dalam hati-Ku”. Dari pengertian ini maka bisa dikatakan bahwa yang dimaksud dengan berdzikir kepada Allah adalah “mengingat-Nya”.³

Seseorang bisa disebut berdzikir manakala ia sedang berada dalam kondisi hati ingat kepada Allah, meski tidak dalam posisi duduk bersila menghadap kiblat sebagaimana praktek dzikir yang banyak kita lihat. Dzikir dalam pengertian “ingat” ini dalam prakteknya tidak dibatasi waktu dan ruang sekaligus tak dibatasi dengan tata cara tertentu. Kapan pun dan dimanapun manusia berada mereka bisa mengingat Allah, dan dalam keadaan bagaimana saja manusia bisa mengingat-Nya; bisa ketika ia sedang beraktifitas, ketika sedang berjalan, tidur dan seterusnya. Dzikir dalam

² Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), 36.

³ Asrifin an Nakhrawie, *Ajaran-ajaran Sufi Imam Ghazali*, (Surabaya: Delta Prima Press, 2013), 212.

pengertian yang demikian pernah digambarkan oleh al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
(١٩١)

"(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." (QS. Ali Imran [3]: 191).

Adapun pengertian dzikir yang kedua adalah "menyebut nama Allah". Pengertian dzikir ini bisa dilihat dalam beberapa ayat al-Qur'an, misalnya:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ
وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ (٢٠٥)

"Dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu Termasuk orang-orang yang lalai." (QS. Al-A'raf [7]: 205).

Kata "dzikir" dalam ayat di atas jelas sekali mengandung arti "menyebut" nama Allah.

Hal itu dipertegas lagi dengan adanya kalimat *"wa duunal jahri mial qauli"* (.... dan dengan tidak mengeraskan suara). Lewat ayat di atas Allah memerintahkan kepada manusia agar mereka menyebut nama-Nya dengan

disertai sikap rendah diri, takut dan dengan suara yang lirih. Itu artinya ayat ini memberikan pengajaran kepada manusia bagaimana cara berdzikir, yakni dengan cara menyebut asma-Nya.

Dzikir dalam pengertian kedua ini lebih populer diketahui banyak kalangan. Diakui atau tidak, sementara ini banyak orang menganggap bahwa yang disebut dzikir adalah mengucapkan kalimat-kalimat tertentu bahkan disertai dengan cara-cara tertentu pula. Dari pandangan yang demikian, maka bagi mereka sebuah perbuatan baru bisa disebut dzikir jika dilakukan dengan duduk bersila menghadap kiblat dengan mengucapkan lafadz-lafadz khusus.

Padahal, yang disebut dzikir bukan hanya sebatas itu. Dzikir tidak harus dilakukan dengan duduk bersila menghadap kiblat saja. Tapi lebih dari itu, dzikir bisa dilakukan dengan cara apa saja, dengan membaca kalimat apapun selagi kalimat tersebut tergolong sebagai *kalimah tayyibah*. Lebih jauh lagi, dzikir bukan hanya sebatas dalam pengucapan di lisan, tapi termasuk dzikir pula dalam bentuk merenung, mengingat dan bertafakkur yang menumbuhkan kesadaran akan keagungan, kebesaran dan kekuasaan Allah SWT.

Dan yang menjadi pertanyaan sekarang adalah mengapa al-Qur'an memberikan penjelasan dzikir dengan dua pengertian seperti itu? Saat al-Qur'an menjelaskan bahwa yang disebut dzikir adalah "menyebut asma Allah", dan pada saat yang bersamaan menyebutkan bahwa yang namanya dzikir adalah "ingat kepada-Nya", maka itu berarti dalam dzikir dua unsur ini harus ada. Dzikir sebagaimana yang dinyatakan al-Qur'an adalah menyebut nama Allah dan disertai dengan mengingat-Nya. Inilah konsep dzikir yang sesungguhnya. Konsep ini pada akhirnya akan menyimpulkan bahwa masih belum disebut sebagai dzikir jika pengucapan asma Allah itu tidak disertai dengan ingat kepada-Nya.

Di dalam al-Qur'an, Allah berulang kali menggunakan kata *dzikr*, lebih dari 250 kali berikut derivasinya.⁴ Di antara ayat-ayat tersebut, mislanya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١)

"Hai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya." (QS. Al-Ahzab[33]: 41).

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون (١٥٢)

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al-Baqarah [2]: 152)

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ
أَعْمَى (١٢٤)

"Dan Barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, Maka Sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam Keadaan buta." (QS. Thaha [20]: 124)

Sedangkan secara terminologi terdapat beberapa pendapat. Menurut Abu Bakar Atjeh, dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang menyucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan menggunakan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian.⁵

⁴ M. Afif Anshori, *Dzikir...*, 165.

⁵ Abu Bakar Atjeh, *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik*, (Solo: Ramadhani, 1996),

Menurut Ibnu Atha'illah al-Sakandary, dzikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan itu, 'Abd al-Mun'im Hifni melihat dzikir sebagai keluar dari kondisi "lalai" menuju keadaan *musyahadah*, disertai perasaan takut kepada-Nya (*khauf*) dan cinta yang mendalam dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemauan orang yang berdzikir (*dzakir*). Dan Hasan Syarqawi mendefinisikan dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah SWT ke dalam kalbu disertai perenungan (*tadabbur*).⁶

Sementara al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana juga menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir.⁷

Dari pengertian-pengertian di atas, agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dan *Khaliq* saja, sebenarnya lebih dari itu, *dzikrullah* sebenarnya bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Seperti yang dikatakan oleh al-Ghazali, "dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya". Jadi, dzikrullah bukan sekedar mengingat satu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Allah dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.⁸

Dzikir adalah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan atau hati, ataupun dengan memadukan keduanya secara

276

⁶ Ibid, 165-166

⁷ M. Afif Anshori, *Dzikir..*, 19-20.

⁸ Ibid.

simfoni.⁹ Dzikir adalah mengingat Allah, esensinya adalah sikap hati-hati agar tidak melanggar aturan Allah. Dan menyebut nama-nama Allah adalah salah satu bentuk latihan untuk mencapai esensi itu.¹⁰

Dzikir dalam pengertian ingatan atau mengingat Allah hendaknya dilakukan pada setiap saat. Artinya, kegiatan apapun yang dilakukan oleh seorang muslim di mana pun ia berada, hendaknya senantiasa mengingat Allah, sehingga melahirkan cinta beramal shaleh kepada Allah dan malu berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.¹¹

Dari semua pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian dzikir secara ringkas adalah hadirnya hati bersama Allah, di mana pun, dan dalam situasi apapun, baik dengan disertai menyebut Allah melalui lisan ataupun hati.

Macam-macam Dzikir

Dzikir ada dua macam; *pertama*, dzikir dengan lisan; *kedua*, yang lebih utama dari itu, dzikir dengan hati (mengingat Allah dengan hati), terutama ketika seseorang mendekati maksiat.¹² Bila dzikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat pada suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan dzikir yang sebenarnya apabila seseorang dalam hatinya masih lalai atau tidak fokus

⁹ Qomaruddin SF, *Dzikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000), 26.

¹⁰ Ibid, 50-51

¹¹ M. Sholihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), 85.

¹² Usman Said Sarqawi, *Zikrullah: Urgensinya dalam Kehidupan*, terj. Cecep Alba, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2013), 11.

kepada Sang Khaliq.¹³

Dzikir lisan dapat dipahami sebagai dzikir yang dilakukan dengan lidah dan bersuara keras (*jahr*). Sedangkan dzikir dengan hati dilakukan dengan tidak bersuara (*khafi*) yakni mengingat sepenuhnya kepada Allah dengan hati selalu mengucapkan atau selalu menyebut-nyebut nama Allah di manapun berada.¹⁴

Dzikir hati ini lebih utama dari dzikir lisan. Pernyataan ini didasarkan pada hadits Nabi SAW, yang artinya: *"Sebaik-baik dzikir adalah yang khafi, dan sebaik-baik rezeki adalah yang mencukupi"*.¹⁵ Dan juga sabda Baginda Nabi SAW yang artinya: *"Dzikir yang tidak didengar oleh orang-orang yang mengintai mengungguli dzikir yang dapat didengar oleh orang-orang yang mengintai dengan tujuh kali lipat"*.¹⁶

Dzikir hati adalah pedang para pencari yang dengannya mereka membantai musuh dan menjaga diri dari setiap ancaman yang tertuju kepada mereka. Jika seorang hamba berlindung kepada Allah SWT dalam hatinya, maka manakala kegelisahan membayangi hati untuk dzikir kepada Allah SWT, semua yang dibencinya akan lenyap darinya seketika itu juga.¹⁷

Syarqawi menguraikan, dzikir khafi lebih ikhlas kepada Allah, lebih jauh dari riya', lebih banyak faedahnya, lebih berfaedah buahnya, lebih besar pahalanya, lebih sempurna derajatnya, lebih dekat kepada Tuhan, lebih sempurna kedudukannya, lebih suci kebersihannya, lebih cepat kebahagiaannya, lebih mencakup keridhaannya, lebih dalam makrifatnya dan

¹³ Rizki Joko Sukomono, *Psikologi Zikir*, (Jakarta: Sri Gunting, 2008), 12.

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Hadits riwayat Imam Ahmad dan Baihaqi dari Sa'ad bin Abi Waqash ra.

¹⁶ Hadits riwayat al-Baihaqi dari 'Aisyah ra.

¹⁷ Imam al-Qusyary an-Naisabury, *Risaltul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, terj. Mohammad Luqman Hakim, (Surabaya: Risalah Gusti, 2000), 262.

lebih cepat sampainya.¹⁸

Imam Qusyairi dalam *Risalatul Qusyairiyyah*, menyatakan bahwa seorang hamba mencapai taraf dzikir hati diawali dengan melakukan dzikir lisan. Tetapi dzikir hatilah yang membuahkan pengaruh sejati. Manakala seseorang melakukan dzikir dengan lisan dan hatinya sekaligus, maka ia mencapai kesempurnaan dalam perjalanannya menuju Allah.¹⁹

Manfaat Dzikir

Dzikir mempunyai manfaat yang besar, terutama dalam dunia modern seperti sekarang ini. Imam Ibn al-Qayyim dalam Kitab *al-Wabil ash-Shayyib* menyebutkan bahwa dzikir memiliki lebih dari setaus manfaat, di antaranya:²⁰

- a. Dzikir akan mengusir dan mengekang syetan

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ ثَقِيَضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ (٣٦)

“Barangsiapa yang berpaling dari pengajaran Tuhan yang Maha Pemurah (Al Quran), Kami adakan baginya syaitan (yang menyesatkan) Maka syaitan Itulah yang menjadi teman yang selalu menyertainya.” (QS. Al-Zukhruf [43]: 36).

- b. Dzikir akan mendatangkan ketentraman hati

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(٢٨)

¹⁸ Usam Said Sarqawi, *Zikrullah...*, 66.

¹⁹ al-Qusyary, *Risaltul...*, 262

²⁰ Duski Samad, *Konsling Sufistik*, (Jakarta: Rajawali Press, 2017), 246-248.

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28).

- c. Dzikir akan membuat hamba diingat Allah

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (١٥٢)

"Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu[98], dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku." (QS. Al-Baqarah [2]: 152

- d. Dzikir akan disayang Allah dan dido'akan malaikat

وَسَبِّحْهُ بِكُرَّةٍ وَأَصِيلًا (٤٢) هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَا
يُكْتَهُ لِيُخْرِجَكُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ
رَحِيمًا (٤٣)

"Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepadamu dan malaikat-Nya (memohonkan ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang). dan adalah Dia Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman." (QS. Al-Ahzab [33]: 42-43).

- e. Dzikir membuat rezeki bertambah dan lancar sesuai kehendak-Nya

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا (١٠) يُرْسِلِ السَّمَاءَ
عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا (١١) وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ

جَنَاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا (١٢)

“Maka aku katakan kepada mereka: 'Mohonlah ampun kepada Tuhanmu, -sesungguhnya Dia adalah Maha Pengampun-, Niscaya Dia akan mengirimkan hujan kepadamu dengan lebat, dan membanyakkan harta dan anak-anakmu, dan Mengadakan untukmu kebun-kebun dan Mengadakan (pula di dalamnya) untukmu sungai-sungai.” (QS. Nuh [71]: 10-12)

- f. Dzikir akan memberi kelapangan.

“Siapa memperbanyak istighfar, niscaya Allah memberikan jalan keluar bagi setiap kesedihannya, kelapangan untuk setiap kesempitannya dan rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka”. (HR. Ahmad dari Ibnu Abbas dan sanad-sanadnya dinilai shahih oleh al-Hakim).

Menurut Syekh Ibnu 'Athailah al-Sakandary, manfaat dzikir dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana tertuang dalam al-Qur'an adalah:²¹

- a. Mengusir, menangkal dan menghancurkan syetan
- b. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan
- c. Melenyapkan segala keburukan
- d. Memperkuat qalbu dan badan
- e. Membuat qalbu dan wajah menjadi bersinar terang

²¹ Ibnu 'Athailah al-Sakandary, *Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah*, terj. Fauzi Faishal Bahresy, (Jakarta: Zaman, 2003), 74-83.

- f. Mendatangkan wibawa dan ketenangan pada pelakunya
- g. Memunculkan sikap *muraqabah* (merasa diawasi oleh Allah)
- h. Menjadi lampu penerang bagi pikiran yang memberi petunjuk dalam kegelapan
- i. Melenyapkan kenestapaan yang diakibatkan oleh adanya jarak antara Allah dan hamba yang lalai
- j. Menangkal dan menolak segala bencana dan bisa mendatangkan nikmat

Jadi, dzikir sangat bermanfaat bagi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, memberi semangat untuk melakukan kegiatan yang baik, bisa sebagai terapi jiwa, dapat menghindarkan dari bahaya, dan memantapkan iman seseorang.

Sebab apabila hati telah penuh dengan cahaya dzikir, dan cahaya itu telah memenuhi seluruh hati, maka ia jadi lautan luas yang penuh dengan nilai-nilai kedekatan. Dengan demikian, ia akan berjalan dalam rotasi perilaku (akhlak) jiwa yang sifat-sifatnya suci, sehingga nyatalah bahwa ia berakhlak dengan akhlak Allah SWT.²²

Dzikir untuk Kesehatan

Hal yang menyebabkan hati tidak tenang adalah ghaflah (lalai mengingat Allah). Maka hati yang merintih, gelisah, sedih, dan penuh kemunafikan jika terus dibiasakan bisa menimbulkan keburukan atau penyakit dalam tubuh manusia itu sendiri. Salah satu obat penangkal penyakit

²² Sarqawi, *Zikrullah...*, 65.

jasmani atau rohani adalah melalui dzikir. Dimana dzikir yang mengantarkan kepada ketenangan hati atau ketentraman jiwa bukan dzikir yang sekedar ucapan lisan semata tapi harus dimaksudkan untuk mendorong kesadaran tentang kebesaran serta kekuasaan Allah. Maka dengan dzikir itu akan melahirkan ketenangan dan ketentraman dalam jiwa yang amat berpengaruh terhadap percepatan proses penyembuhan.

Dzikir mempunyai kemiripan dengan berbagai teknik meditasi pada tradisi agama-agama lain, baik pada tekniknya maupun pada efek yang ditimbulkannya. Dzikir tidak hanya berpengaruh pada perkembangan rohani atau hati seseorang, banyak penelitian empiris yang telah membuktikan bahwa dzikir juga berpengaruh pula terhadap dimensi fisik. Misalnya, dalam menyembuhkan berbagai jenis penyakit fisik maupun menghilangkan kondisi-kondisi psikopatologi seperti stress, kecemasan dan depresi.

Dzikir dari sudut pandang dari sudut kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini, yaitu rasa percaya diri (*sel confident*) dan optimisme merupakan dua hal yang esensial bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya.²³

Sebagaimana diketahui bahwa faal organ tubuh manusia dikendalikan oleh keseimbangan sistem hormonal. Bila sesuatu sebab keseimbangan sistem hormonal terganggu, maka organ tubuh yang bersangkutan akan terganggu fungsinya (faal-nya), yang apabila hal tersebut berkelanjutan pada gilirannya dapat berakibat pada terganggunya organ tubuh tersebut secara anatomis.

²³ Dadang Hawari, *Do'a dan Dzikir sebagai Obat (Prayer as Medicine)*, Makalah Seminar Nasional Do'a dan Dzikir sebagai Obat Atasi Problematika Fisik – Psikis di RSI Sultang Agung Semarang, 27 September 2005, 3

Sebagaimana diketahui bahwa dewasa ini berbagai jenis penyakit yang berkembang adalah penyakit degeneratif, penyakit jantung koroner/kaediovaskuler, gangguan metabolisme tubuh, penyakit psikosomatik/psikofisiologik, gangguan kejiwaan (stress, kecemasan, depresi dan lain-lain).

Dalam cabang ilmu “psiko-neuro-endokrinologi” tersebut diuraikan bagaimana mekanisme atau psikopatologi terjadinya suatu penyakit. Misalnya, pada penyakit diabetes millitus. Pada umumnya seseorang mengalami stress (ketegangan jiwa) yang berkepanjangan disebabkan yang bersangkutan menderita stressor psikososial (misalnya problem pekerjaan). Faktor psikis ini ditangkap oleh pancaindera diteruskan ke pusat emosi di susunan saraf pusat (limbic system). Bila rangsangan emosional tersebut berkelanjutan, melalui saraf (neuron) diteruskan ke organ kelenjar pancreas (endokrin). Kelenjar pancreas adalah kelenjar yang memproduksi hormon insulin, yaitu hormon yang mengatur kadar gula dalam darah. Kelenjar pancreas dapat terganggu fungsinya antara lain produksi hormon insulin berkurang atau dengan kata lain kadar gula darah orang yang bersangkutan meninggi. Pada mulanya keadaan ini sementara sifatnya dan dapat pulih kembali (reversible), namun dapat pula berkelanjutan tidak dapat pulih (irreversible), atau dengan kata lain orang tersebut menderita diabetes millitus.²⁴

Faktor-faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin” secara umum dapat mengakibatkan kekebalan tubuh (imunitas) menurun, yang pada gilirannya tubuh mudah terserang berbagai macam penyakit. Dilain pihak faktor kejiwaan (psikis) melalui jaringan “psiko-neuro-endokrin” dapat meningkatkan imunitas (kekebalan) tubuh, sehingga seseorang tidak mudah jatuh sakit atau mempercepat proses penyembuhan.

²⁴ <http://www.embunhati.com/manfaat-dzikir-bagi-kesehatan/>

Menurut para ahli spiritual dan pengobatan sejak zaman Nabi sampai saat ini menyatakan bahwa dzikir merupakan satu kesatuan yang mengandung kekuatan yang mampu memberikan keyakinan dalam semangat hidup dan memulihkan kesehatan seseorang. Keyakinan ini sangat diperlukan oleh siapapun terlebih lagi untuk orang yang menderita sakit, terutama penyakit yang dideritanya tergolong sulit untuk disembuhkan. Bisa jadi menurut ilmu kedokteran suatu penyakit yang sangat parah tidak dapat disembuhkan, tiada hal yang mustahil didunia ini apabila Allah menghendaki sesuatu. Selain berobat ke ahli medis, pengobatan juga diperlukan dengan cara berdzikir, sebab disamping permohonan kepada Allah dzikir juga berdampak positif terhadap tubuh dan psikologis penderita.²⁵

Suatu penelitian yang dilakukan oleh Newberg A.B (2000) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengalaman spiritual dan kesehatan. Salah satu contoh, misalnya mereka yang rajin secara teratur menjalani meditasi, berdo'a dan berdzikir memiliki taraf kesehatan fisik dan mental yang lebih tinggi daripada mereka tidak mengamalkan meditasi, berdo'a dan berdzikir. Dikemukakan bahwa pengalaman meditasi, berdo'a dan berdzikir itu dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, oleh karenanya resiko penyakit jantung dan stroke dapat dihindari demikian pula mereka yang mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan depresi dapat dibantu dengan meditasi, berdo'a dan berdzikir.²⁶

Dalam dunia tasawuf, proses konsentrasi dzikir dilakukan pada sumber kehidupan dan sumber magnetis yang terletak di bawah tulang dada, dan selanjutnya diperluas ke otak. Bila tingkat konsentrasi yang benar dicapai dan dipertahankan maka kekuatan-kekuatan Fir'aun akan tenggelam dan

²⁵ Ibid

²⁶ Hawari, *Do'a dan Dzikir....*, 11

perjalanan ke negeri yang dijanjikan bisa tercapai. Seperti dituturkan Profesor Agha dalam bukunya *the mystery of humanity*,

“Himpunan seluruh tenaga dan dipusatkan pada sumber kehidupan dijantungmu agar temuan-temuanmu tidak bisa musnah sehingga kamu akan hidup dalam keseimbangan dan ketentraman, dan mengenal keabadian.”

Dari pernyataan tersebut jelaslah bahwa organ yang paling berperan di dalam manusia dalam mengaktifkan sifat-sifat ketuhanan adalah organ jantung, sebagaimana sabda Nabi Saw:

“Ketahuilah sesungguhnya di dalam tubuh manusia itu ada segumpal daging, bila ia baik maka sehatlah seluruh tubuh itu, dan jika rusak maka akan sakitlah seluruh tubuh itu. Sesungguhnya itu adalah jantung.” (HR. al-Bukhori dan Muslim).

Untuk lebih jelasnya, apabila diperhatikan gambar tubuh (anatomi) manusia yang terdiri atas rongga dada dan rongga perut, dibagian dalam tubuh itu akan terlihat organ-organ, diantaranya:

1. Rongga dada yang terdiri atas batang tenggorokan, paru-paru dan jantung.
2. Rongga perut yang terdiri atas lambung, hati, kandung empedu, pancreas, usus dua belas jari, usus halus, usus tebal, umbay cacing, rectum, anus dan buah ginjal.

Dari pengamatan atas gambaran tubuh tersebut, jelaslah bahwa segumpal daging (sebesar gengaman tangan) yang dimaksud dalam hadis Rasulullah itu adalah jantung atau al-qalbu dan posisinya berada disebelah kiri dalam rongga dada kita. Sedangkan hati atau al-kabidu letaknya di dalam rongga peurt.

Menurut para sufi, jantung tidak hanya sebuah pompa fisiologis untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh tetapi jantung juga memberikan dua fungsi vital dan saling terkait, yaitu:

1. Jantung sebagai tempat penyimpanan sifat-sifat ketuhanan hal ini terdapat dalam pengalaman dari Asma'ul Husna.
2. Jantung sebagai tempat pembentukan nafs yang masuk ke dalam tubuh bersamaan dengan setiap nafas. Nafaslah yang mengaktifkan seluruh fungsi dari fisiologis tubuh.

Jadi, jantung merupakan organ yang sangat penting sekali dimana ia adalah tempat pertemuan ketiga komponen yang membangun tubuh yaitu tubuh fisik, tubuh pikiran, dan tubuh roh/jiwa. Jantung atau al-Qalbu ini terkadang disebut juga sebagai hati nurani manusia yang merupakan alat kontrol terhadap tingkah laku manusia, apabila melakukan suatu yang bertentangan dengan dengan dirinya dengan agama.

Apabila kita perhatikan orang-orang yang terkena kekalutan mental (mental disorder) karena mereka jauh dari norma-norma religius. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori kepribadian Sigmund Freud, apabila seorang tidak berdzikir atau tidak ingat kepada Allah, maka gerak hidupnya akan selalu dalam pengaruh ID (Das Es), maka orang tersebut akan menjadi psikopat, yakni suatu keadaan di mana seorang dalam keadaan tidak memperhatikan norma-norma dalam segala tindakannya, karena Ego (Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (ID). Dengan demikian, pengaruh super Ego (alam moral) tidak berfungsi.

Jika dilihat dari kaca mata psikologis, dzakirin (orang yang berdzikir) merupakan orang yang jauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat penderitaan. Dengan senantiasa berdzikir super ego akan selalu berfungsi

sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia dengan baik. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa untuk mengatasi problem-problem psikologis yang dihadapi oleh manusia adalah dengan dzikir. Sebab dzikir mampu dijadikan alat penyeimbang (equilibrium) bagi rohani manusia.²⁷

²⁷ <http://www.embunhati.com/manfaat-dzikir-bagi-kesehatan/>

Dzikir untuk Kesuksesan

Dalam Islam, ada dua cara untuk meraih kesuksesan, yakni cara yang gaib dan yang *syahadah*. Cara yang *syahadah* adalah usaha, ikhtiar dan bekerja keras. Cara yang gaib adalah berdo'a. Selain bekerja keras dan usaha, Nabi juga mengajarkan kita untuk selalu berdo'a agar diberi rezeki: *Ya Allah, cukupkanlah rezeki keluarga Muhammad*. Oleh karena itu, kita dianjurkan memohon rezeki kepada Allah lewat berdo'a.

Berdo'a memohon rezeki termasuk dzikrullah, karena di dalamnya ada proses menyebut, mengingat dan menyadari kelemahan dan kefakiran diri di hadapan Allah. Merasa diri cukup dan tidak membutuhkan bantuan Allah adalah suatu kedurhakaan yang menyebabkan kita jauh dari-Nya. Bukankah Allah berkata, *"Akulah yang Maha Kaya, dan kalian semua adalah fakir dan miskin"*.²⁸

Dzun Nuun al-Mishry juga menegaskan bahwa, "Seseorang yang benar-benar dzikir kepada Allah akan lupa segala sesuatu selain dzikirnya, maka Allah akan melindunginya dari segala sesuatu, dan ia diberi ganti dari segala sesuatu".²⁹

Hal ini juga ditegaskan firman Allah SWT:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (١٠)

"Apabila telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak

²⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Cinta Ilahi*, (Bandung: PT. Rosdakarya, 2001), 194

²⁹ Al-Qusyairi, *Risalah....*, 263

supaya kamu beruntung.” (QS. Al-Jumu’ah [62]: 10).

Dalam ayat ini juga dipahami bahwa dzikir dikaitkan dengan keuntungan dan kesuksesan hidup. Makna yang dipahami adalah dzikir harus tersambung langsung dalam setiap denyut usaha nyata memberi nilai-nilai ketuhanan dalam setiap jenis, perilaku, dan gaya hidup adalah cara sukses yang diridhai-Nya. Kesuksesan sejati adalah ketika setiap jengkal kehidupan dalam berkarya, berusaha dan berkreasi yang tetap dalam koridor nilai-nilai keilahian.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالِكُمْ وَلَا أَوْلَادِكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ
يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ (٩)

“Hai orang-orang beriman, janganlah hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah. Barangsiapa yang berbuat demikian Maka mereka Itulah orang-orang yang merugi.” (QS. Al-Munafiqun [63]: 9).

Pengakuan terhadap senangnya memiliki harta dan anak-anak adalah realitas yang dihargai dalam Islam. Akan tetapi, harta dan keluarga harus dapat dijadikan media untuk mendekatkan hati dengan Allah. Bukan sebaliknya, harta dan anak membuat orang lalai dengan Allah.

Imam Nawawi al-Bantani, juga menyatakan bahwa di antara sebab untuk melapangkan rizki adalah memperbanyak shalat, membaca shalawat dan istighfar.³⁰ Ketiga hal tersebut esensinya adalah aktifitas mengingat Allah SWT.

³⁰ Syekh Muhammad Nawawi al-Jawi, *Qathrul Khoits* (Semarang: Thoha Putra, 2017), 4

Dzikir Menghantarkan Diri Bersama Allah

Langkah pertama yang harus ditempuh seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah membersihkan hati. Langkah ini disebut *tazkiyyatul qalb*. Menurut al-Ghazali, langkah awal yang harus dilakukan dalam upaya *tazkiyyatul qalb* adalah dengan melakukan mujahadah dalam bentuk memberbanyak melakukan ibadah syar'i, salah satunya adalah dengan memperbanyak dzikir.³¹

Sebagai upaya *tazkiyyatul qalb*, dzikir secara esensial mempunyai efek pada kebersihan hati yang pada akhirnya menjadi kekuatan tersendiri untuk menghidupkan hati. Nabi SAW bersabda:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

"Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Allah dengan orang yang tidak berdzikir kepada Allah seperti orang yang hidup dan orang yang mati".³²

Lewat hadits di atas, Nabi memberikan perumpamaan bahwa orang-orang yang berdzikir itu sama artinya dengan orang yang hidup (hatinya), sementara orang yang tidak mau berdzikir sama artinya dengan orang yang mati (hatinya).

Dzikir yang sempurna akan menimbulkan cahaya dzikir di dalam hati orang-orang yang berdzikir, dan hatinya menjadi hidup dengan cahaya kehidupan yang abadi. Hidupnya hati akan mengakibatkan terjadinya proses *takhalli* atau tercuci bersihnya hati dari sifat-sifat tercela, lalu terjadilah proses *tahalli* atau hati mulai dihiasi dengan sifat-sifat terpuji. Kondisi inilah

³¹ Asrifin an Nakhrwie, *Ajaran-ajaran Sufi Imam Ghazali*, (Surabaya: Delta Prima Press, 2013), 211-212.

³² Ibid, 217

yang kemudian menghantarkan tersingkapnya semua hijab hati, sehingga menjadikan hati selalu *mudawamah* mengingat dan dekat bersama Allah SWT.

Allah SWT dalam hadits qudsi, berfirman, “Aku sesuai prasangka hamba-Ku terhadap-Ku. Aku bersamanya manakala ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, Aku pun mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam suatu kumpulan, Aku pun mengingatnya dalam kumpulan yang lebih mulia. Jika ia mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Jika ia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku mendekati kepadanya sedepa. Jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku mendatanginya dengan berjalan cepat.” (HR. Bukhari dan Muslim).³³

Hadits di atas secara tegas menjelaskan bahwa *mudawamah* (selalu) dzikir akan menghantarkan dekat dan bersama Allah. Oleh karena itu, Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam Kitab *Sirrul Asrar* menegaskan bahwa *mudawamah* dzikir hukumnya adalah wajib yang harus dilakukan oleh semua manusia yang ingin dekat dan selalu bersama dengan Allah.³⁴

Penutup

Dzikir adalah upaya menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Sehingga dzikir tidak hanya sebatas mengucap dan menyebut asma Allah, tapi juga hadirnya hati disertai perasaan takut (*khauf*) dan cinta (*hub*) yang mendalam kepada-Nya.

Dzikir ada dua macam; *pertama*, dzikir dengan lisan; *kedua*, dzikir dengan hati (mengingat Allah dengan hati). Proses dzikir seorang hamba seringkali diawali dengan melakukan dzikir lisan, tetapi dzikir hatilah yang

³³ Jamilah al-Mashiry, *Meraih Ampunan Ilahi: Metode Membersihkan Hati dari Kotoran Dosa*, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000), 130-131

³⁴ Syekh Abdul Qadir al-Jailani, *Sirrul Asrar*, terj. Zezen Zaenal Abidin Zayadi Bazul asyhab, (Suryala, tt, tt), 77

lebih utama dan membuahakan pengaruh sejati yang menghantarkan hidupnya hati dan mencapai kesempurnaan dalam perjalanannya menuju Allah.

Dzikir mempunyai manfaat yang sangat banyak sekali, tidak hanya manfaat yang bersifat spiritual atau ruhaniyyah tapi juga manfaat yang bersifat duniawiyyah, seperti kesuksesan dan kesehatan.

Dzikir yang dilakukan dengan *mudawamah* atau istiqamah terbukti menajdi salah satu bentuk ikhtiyar *ghaib* bagi seorang muslim untuk meraih kesuksesan dan juga kesehatan karena dzikir dapat membangkitkan rasa percaya diri, rasa optimisme dan ketenangan jiwa yang mendorong tumbuhnya imunitas tubuh yang amat esensial untuk menjaga kesehatan maupun untuk proses penyembuhan.

Disamping itu, dzikir juga sebagai salah satu upaya *tazkiyyat al-qalb* yang merupakan langkah awal dalam proses mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga hati menjadi tercuci bersih dari semua akhlak tercela, semua hijab hati menjadi tersingkap, dan hati menjadi hidup penuh cahaya Ilahi sehingga dapat menghantarkan hati selalu dekat bersama Allah SWT.

Daftar Pustaka

- an Nakhrawie, Asrifin. *Ajaran-ajaran Sufi Imam Ghazali*. Surabaya: Delta Prima Press, 2013
- Atjeh, Abu Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat: Uraian tentang Mistik*. Solo: Ramadhani, 1996
- Anshori, M. Afif. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf bagi Manusia Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003
- an-Naisabury, Imam al-Qusyary. *Risaltul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*. terj. Mohammad Luqman Hakim, Surabaya: Risalah Gusti, 2000.
- al-Sakandary, Ibnu 'Athallah. *Miftah al-Falah wa Misbah al-Arwah.*, terj. Fauzi Faishal Bahresy, Jakarta: Zaman, 2003.
- Hawari, Dadang. *Do'a dan Dzikir sebagai Obat (Prayer as Medicine)*. Makalah Seminar Nasional Do'a dan Dzikir sebagai Obat Atasi Problematika Fisik – Psikis di RSI Sultang Agung Semarang, 27 September 2005
<http://www.embunhati.com/manfaat-dzikir-bagi-kesehatan/>
- Rakhmat, Jalaluddin. *Meraih Cinta Ilahi*. Bandung: PT. Rosdakarya, 2001.
- al-Jawi, Syekh Muhammad Nawawi . *Qathrul Ghoits*. Semarang: Thoha Putra, 2017.
- al-Mashiry, Jamilah. *Meraih Ampunan Ilahi: Metode Membersihkan Hati dari Kotoran Dosa*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000.
- Samad, Duski. *Konsling Sufistik*. Jakarta: Rajawali Press, 2017.
- Sarqawi, Usman Said. *Zikrullah: Urgensinya dalam Kehidupan*. terj. Cecep Alba, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- SF, Qomaruddin. *Dzikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2000.
- Sholihin, M. *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Solihin dan Rosihon Anwar. *Kamus Tasawuf*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002
- Sukomono, Rizki Joko. *Psikologi Zikir*. Jakarta: Sri Gunting, 2008.