

Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Hadist Dan Psikologi

Alya Rahmani Surya¹

¹Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
alyarahmanisurya2@gmail.com

Ujang Rohman²

²Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
ujangrohman@gmail.com

Shalahudin Ismail³

³Karang Taruna Institut Kabupaten Bandung Barat
ismail@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Hadis dan Psikologi. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan melakukan wawancara untuk menyelesaikan penelitian. Penelitian ini membahas mengenai Manfaat dari seseorang yang sungguh-sungguh mengamalkan zikir sangat banyak, karena zikir adalah salah satu amalan yang sangat mudah dilakukan dan dilakukan di mana saja. Zikir kepada Allah SWT merupakan salah satu sikap bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah kepada umatnya, dan juga merupakan solusi untuk memberikan rasa nyaman di dalam hati seorang hamba karena merasa dekat dengan Allah SWT.

Kata Kunci: Hadist, Zikir, Ketenangan Jiwa dan Psikologi.

Abstract: *This study aims to determine the Effect of Zikir on Peace of Mind in the Perspective of Hadith and Psychology. This study used a qualitative method by conducting interviews to complete the research. This research discusses the many benefits of someone who really practices dhikr, because dhikr is one of the practices that is very easy to do and can be done anywhere. Dhikr to Allah SWT is an attitude of gratitude for the blessings that Allah has given to his people, and is also a solution to provide a sense of comfort in the heart of a servant because he feels close to Allah SWT.*

Keywords: *Hadith, Dhikr, Peace of Mind and Psychology.*

Submitted: 28 Juni 2023

Accepted: 12 Februari 2024

Published: 27 Februari 2025

PENDAHULUAN

Sebagai muslim, agama tidak akan dapat dipisahkan dalam aspek kehidupan karena akan selalu bertujuan pada aktualisasi nilai Al-Quran dan Hadis dengan menerapkan pemahaman yang komprehensif sebagai pedoman ilmu kesadaran mengamalkan dengan benar (Nelmi & Hayati, 2022). Seluruh umat muslim telah memahami bahwa Hadis Rasulullah adalah pedoman hidup yang utama setelah Al-Quran. Dengan demikian periwayat Hadis dan Penulisan Hadis jauh berbeda dengan periwayatan dan penulisan Al-Quran. Periwayatan hadis dilakukan secara mutawatir dan sebagian lagi berlangsung secara ahad. Suatu hadis dapat dipertanggung jawabkan penelitian matan dan sanad Hadis yang bersangkutan. Dengan kata lain Hadis mengkaji sanad dan matan Hadis (Solihin, 2016).

Manusia hidup di dunia ini untuk mencari kualitas hidup baik secara lahir dan batin. Dengan berzikir atau mengingat Allah SWT, karena orang yang berzikir selalu mengedepankan qolbu dengan tujuan bisa mengendalikan hati dari selain Allah SWT, tujuan lain agar kita sadar bahwa Allah SWT yang mengatur kehidupan baik dalam hal rezeki, kaya, miskin dan lainnya dan selalu bersyukur atas apa yang di takdirkan kita dalam kehidupan dan tenang dalam menjalaninya. Berzikir ini sangat penting bagi kita agar dalam menjalani kehidupan bisa mempunyai rasa tenang dalam hati dan menambah rasa syukur atas apa yang di berikan oleh Allah SWT kepada kita (Sabarudin, 2023).

Salah satu dampak negatif yang muncul dari perkembangan abad modern adalah hilangnya keseimbangan jiwa manusia utamanya mereka yang hidup di kota-kota besar dan ditandai dengan banyaknya manusia yang mengalami kegelisahan batin dan jiwa. Perasaan tidak tenang dan tidak nyaman sering kali mengganggu manusia, bersifat internal seperti rasa takut akan terjadinya sesuatu dan rasa putus asa akibat tidak mendapatkan yang diharapkan. Dalam Islam, untuk menghilangkan perasaan tidak tenang dan tidak nyaman adalah dengan berzikir mengingat Allah. Al-Quran dan Hadis menjadi redaksi dan maksudnya, dalam pedoman bagi umat manusia dan memberikan solusi dari berbagai persoalan yang dihadapi oleh berbagai manusia termasuk kondisi psikologis yang tidak tenang dan labil, termasuk tuntunan Islam agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati, maka diperintahkan untuk berzikir kepada Allah SWT (Burhanuddin, 2020).

Keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya dibentuk dari jiwa manusia itu sendiri. Masalah yang sering dihadapi manusia yaitu sering mengalami kegagalan dalam mencapai sebuah tujuan. Manusia dalam hidupnya cenderung mudah dikendalikan oleh hawa nafsu. Untuk menghindari hawa nafsu ini dilakukan dengan kesucian jiwa, karena dalam jiwa manusia segala sesuatu harus sempurna dan suci. Dalam mencapai tingkat kesempurnaan dan ketenangan jiwa perlu dilakukan dengan berzikir dan mengingat Allah dalam setiap keadaan. Proses berzikir ini dapat

membawa dampak yang positif untuk mencapai sebuah keberhasilan atau kesempurnaan hidup manusia (Ilyas, 2017).

Memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat yang kekal abadi diperlukan ketenangan jiwa. Dengan keyakinan (tasawuf) menempatkan Allah dalam hati merupakan kunci seseorang agar hati tenteram dan tenang. Namun, diperlukan berlatih seperti berusaha membersihkan hati di dalam diri dari sifat yang tercela ataupun keji yang ada di dunia ini. Di dunia modern saat ini diperlukan kekuatan atau pegangan yang kokoh kepada Allah untuk menyerah diri sepenuhnya dengan senantiasa mengharap Ridha Allah SWT (Ahmad Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry Jl T Nyak Arief No et al., 2011).

Bagi Islam doa dan zikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan keimanan seseorang. Zikir adalah mengingat Allah SWT dengan segala sifatnya. Demikian yang dimaksud dengan Zikir adalah suatu amalan dalam bentuk kata yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan selalu mengingat namanya dan sifatnya. Pengertian Zikir tidak terbatas pada bacaan zikirnya sendiri, melainkan meliputi segala bacaan, Shalat ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama. Zikir kepada Allah bisa menjadi energi hati, motivasi hati, dan boleh juga menjadi sebuah metode dalam mewujudkan kesehatan mental (Arsyi, Dzikir dan Psikologi, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat Kualitatif yang dilakukan dalam studi kepustakaan penelitian pustaka. Fokus dari penelitian ini mengenai Zikir untuk Ketenangan Jiwa di kaji dalam Ilmu Hadist dan Psikologi. Saya juga melakukan penelitian kepada salah satu Pesantren yaitu “Pondok Pesantren Mahasiswa Universal” dengan cara wawancara kepada salah satu Ustaz, untuk mendapatkan solusi ilmiah dalam sudut pandang hadis. Selain itu saya juga menggunakan pemikiran-pemikiran para ahli psikologi dalam berbagai perspektif mengenai ketenangan jiwa. Semua hasil yang didapat berdasarkan hasil penelitian kepustakaan dengan mengumpulkan dan merangkum informasi yang ada.

HASIL

Pondok pesantren merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan nilai pemahaman terhadap ketuhanan dan mengajarkan sikap religius. Setelah dilakukan wawancara pada salah satu pesantren yaitu, Pondok Pesantren Mahasiswa Universal yang bertepatan di Jalan. Kelurahan Cipadung dengan salah satu Ustad yaitu Bapak Ustad Ibnu Abdilah yang membimbing saya mengambil penelitian tentang tema jurnal yang saya ambil “Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa”. Di dapati salah satu

Hadist Drajat Isnad Dha'if (Kitab Ahmad-6488) termasuk Kitab Musnad. Dijelaskan juga mengenai Rawi, Sanad, Matan dan Asbabul Wurud.

Menurutnya, Rawi adalah seseorang yang meriwayatkan hadis tersebut atau memberitakan hadis tersebut. Rawi ialah Hikayah para tokoh hadis yang meriwayatkan seseorang dari seseorang sampai pada Nabi SAW. Sanad berasal dari kata dasar "sanad, yasnudu" yang berarti "sandaran" atau "tempat bersandar" bisa juga disebut "yang dapat dipercaya", karena sebuah hadis selalu bersandar padanya dan dipegangi atas kebenarannya. Jadi yang dinamakan sanad hanyalah yang berlaku pada sederet mata rantai orang-orang, bukan dari sudut pribadi secara perorangan. Sebab sebutan untuk perorangan yang menyampaikan hadis adalah perawi atau rawi. Matan adalah isi dalam suatu hadis atau hadis yang menjadi isi riwayat. Asbabul Wurud atau yang disebut Makhraj adalah perawi hadist yang telah menghimpun hadis-hadis yang diriwayatkannya ke dalam sebuah (atau lebih) kitab yang telah disusunnya, seperti Imam Bukhari, Imam Muslim, Imam Abu Dawud, Imam Turmuzi dan sebagainya.

PEMBAHASAN

"Hadis" atau Al-Hadith menurut bahasa, berarti Al Jadid (sesuatu yang baru), lawan kata dari Al-Qodim (sesuatu yang lama). Kata Hadis juga berarti Al-Kabar (berita), yaitu sesuatu yang dipercakapkan dan dipindahkan dari seseorang kepada orang lain. Jamaknya ialah Al-Ahadiat. Secara Terminologi menurut ulama hadis, mendefinisikan Hadis dengan segala yang disandarkan kepada Rasul, baik perkataan maupun perbuatan. Para ulama juga mendefinisikan hadis sebagai, hadis yang mempunyai pengertian lebih luas, yang tidak hanya terbatas pada sesuatu yang disandarkan kepada Nabi semata, melainkan juga segala yang disandarkan kepada sahabat, dan tabiin (Zainul Arifin, n.d.).

Dalam Al-Quran zikir disebutkan sebanyak 267 kali dengan beberapa makna. Allah memberikan petunjuk pada orang-orang yang beriman agar hati mereka merasa tenang dengan cara mengingat Allah, Bertasbih, Bertahkim kepada Allah dan membaca atau mendengar kitab-Nya (Al-Maraghi). Pada hakikatnya zikir adalah berhubungan dengan Allah SWT. seseorang yang senantiasa mengajak untuk kembali kepada Allah dengan melakukan zikir yang lebih dari pada seorang muslim biasa. Pada intinya ia ingin menghidupkan hatinya yang telah mati agar kembali ke jalan yang di Ridhoi Allah SWT.

Manfaat dari seseorang yang sungguh-sungguh mengamalkan zikir sangat banyak, karena zikir adalah salah satu amalan yang sangat mudah dilakukan dan dilakukan di mana saja. Zikir kepada Allah SWT merupakan salah satu sikap bersyukur atas nikmat yang diberikan oleh Allah kepada umatnya, dan juga merupakan solusi untuk memberikan rasa nyaman di dalam hati seorang hamba karena merasa dekat

dengan Allah SWT. Zikir merupakan ibadah yang sangat mudah dan bisa dilakukan kapan saja, tetapi masih banyak yang melalkannya (Widianengsih, 2022).

Dalam hasil penelitian telah di dapati salah satu Hadist Drajat Isnad Dha'if (Kitab Ahmad-6488) termasuk Kitab Musnad, yaitu :

حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهْيَعَةَ عَنْ رَاشِدِ بْنِ يَحْيَى قَالَ أَبِي قَالَ قَالَ حَسَنُ الْأَشْثِيبُ رَاشِدُ أَبُو يَحْيَى الْمَعَاوِرِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُبَلِيَّ عَنِ ابْنِ عَمْرٍو قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا غَنِيمَةُ مَجَالِسِ الذِّكْرِ قَالَ غَنِيمَةُ مَجَالِسِ الذِّكْرِ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Hajjaj bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami Ibnu Lahi'ah dari Rasyid bin Yahya dia berkata, bapakku berkata, Hasan Al Asyyab Rasyid Abu Yahya Al Ma'arifi berkata, bahwa ia mendengar Abu Abdurrahman Al Hubuli dari Abdullah bin 'Amru berkata, Aku berkata, "Wahai Rasulullah, apa ghonimah dari majelis zikir?" Beliau menjawab, "Ghonimah majelis zikir adalah surga." (H.R Ahmad).

Untuk mengetahui tujuan pokok penelitian hadis baik dari segi Sanad, Rawi, Matan, dan Asbabul Wurud adalah untuk mengetahui kualitas hadis yang diteliti. Jika dalam hadis diatas, berikut penjelasan kualitas hadisnya :

1. Rawi, orang yang meriwayatkan atau memberitakan hadis : H.R Ahmad
2. Sanad, yang menyampaikan jalan kepada hadis :

حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهْيَعَةَ عَنْ رَاشِدِ بْنِ يَحْيَى قَالَ أَبِي قَالَ قَالَ حَسَنُ الْأَشْثِيبُ رَاشِدُ أَبُو يَحْيَى الْمَعَاوِرِيُّ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحُبَلِيَّ عَنِ ابْنِ عَمْرٍو قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ

3. Matan, kalimat berakhirnya sanad :

مَا غَنِيمَةُ مَجَالِسِ الذِّكْرِ قَالَ غَنِيمَةُ مَجَالِسِ الذِّكْرِ

4. Asbabul Wurud, untuk mengetahui apakah hadist yang diberikan bersifat keseluruhan atau khusus (shahih) :

“Dan terlihatlah yaitu orang yang terus-menerus berdzikir kepada Allâh dan menyukainya. Orang yang banyak berdzikir kepada Allâh Azza wa Jalla dengan ikhlas karena Allâh Azza wa Jalla , mengikuti contoh Rasûlullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam dan hatinya ingat kepada Allâh Azza wa Jalla dan batas-batas-Nya, maka dia termasuk orang yang bertakwa. Sahabat ‘Abdullâh bin Mas’ud Radhiyallahu anhu telah menjelaskan makna takwa ini pada saat beliau menafsirkan firman Allâh Azza wa Jalla , yang artinya, “Wahai orang-orang yang beriman!

Bertakwalah kalian kepada Allâh dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya..."[Ali 'Imrân/3:102]"

Dzikir secara harfiah berarti ingat. Di dalam Al – Quran makna dzikir selalu berkaitan dengan Allah (dzikrullah. Ini mengandung arti bahwa Allah-lah yang menjadi tujuan utama (pusat) dari ingatan kita. Kita menyadari dalam hati bahwa Allah Maha Tunggal, Maha Mengetahui, Maha Melihat, Maha Kuasa, Maha Pemurah dan Maha penyayang, sehingga kita senantiasa merasa diawasi dan ditatap oleh-Nya. Inilah yang disebut dzikir qalbiyah, tingkat dzikir ini akan bisa kita raih, jika senantiasa melakukan dzikir lisan. Dzikir lisan dilakukan dengan selalu membiasakan menyebut asma-Nya atau kalimat – kalimat-Nya seperti tahlil, tasbih, tahmid dan takbir yang mengundang cinta dan ridha-Nya. Dan itu merupakan ciri utama orang yang beriman yang selalu berdzikir kepada Allah swt.

Dalam melakukan dzikir hendaknya kita menjalankan secara berkesinambungan, tidak berhenti pada satu macam dzikir lisan (ritual) saja, tetapi dilanjutkan kepada dzikir yang lainnya. Disamping itu juga dzikir harus dilakukan dengan khusus dan benar, sehingga dzikir yang kita lakukan itu bisa berdampak dalam kehidupan sehari – hari secara psikologis. Seperti memiliki ketulusan hati untuk mendapatkan ridha Allah swt, perilaku yang jujur, amanah, teguh dalam perndirian, jauh dari sifat sombong (Arsyi, Dzikir dan Psikologi, 2016).

Jiwa manusia merupakan kunci pokok terhadap keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang akan sulit bagi manusia untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidupnya. Zikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali. Dengan sering berzikir baik dengan lisan maupun dengan hati akan diperoleh pengalaman batin yang mana tidak setiap orang mengalaminya. Dengan berzikir hijab yang ada dalam hati manusia yang selalu tersangkut pada materi akan terbuka dan menjadikan manusia yang selalu dan pandai bersyukur atas segala nikmat, rahmat dan karunia yang diperoleh olehnya, serta membersihkan hati manusia dan jiwa manusia dari segala kekotoran perbuatan dan sifat kebinatangan (Ilyas, 2017). Pada dasarnya ke sejahtera psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat ketenangan jiwa, tetapi juga adanya pengaruh dari tingkat religiositas yang ditunjukkan dari khususnya ibadah.

Ketenangan menurut Al-Rāzī adalah tidak menghiraukan sesuatu yang tidak memberi manfaat, sehingga ketenangan yang teraktual dalam jiwa hanyalah nilai-nilai kebaikan dan sekaligus menjadi jati diri. Dan inilah yang dimaksud berakhlak dengan akhlak Tuhan. Kedua, yang dimaksud ketenangan jiwa adalah, kondisi jiwa yang kokoh terhadap apa pun. Kebaikan tidak membuatnya sombong, dan keburukan

tidak membuatnya sedih, cemas apalagi gelisah. Sehingga, dapat dikatakan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang kokoh pada dirinya sendiri. Ketiga, yang menjadi elemen ketenangan jiwa ada tujuh yaitu, iman yang membuatnya percaya pada kekuatan yang tak terbatas, zikir yang mengingatkan nikmat yang tak pernah putus, tobat yang menata hidupnya untuk lebih baik, Al-Quran yang menuntunnya pada jalan ketenangan, doa memberinya sebuah harapan, ikhlas memberinya ketabahan, dan tawakal memberinya tempat untuk bersandar (Jalaluddin, n.d.).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dalam Hadis yang diambil Zikir adalah suatu amalan yang paling mudah karena bisa dilakukan dimana pun dan kapan pun. Zikir pun adalah salah satu amalan yang membawa kita untuk mendekat kepada Allah SWT. Berzikirlah sebanyak-banyaknya dan sekeras kerasannya niscaya Allah akan memberi jaminan surga. Selain banyak manfaat dalam Islam mengenai Zikir, menurut perspektif Psikologi Zikir dapat membuat ketenangan jiwa, memberikan rasa nyaman, mengurangi rasa cemas dan lebih memberikan makna positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. H. (2011). Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali. *Jurnal Substantia*, 115-125.
- Arsyi, R. N. (2016, Februari Kamis). *Dzikir dan Psikologi*. Diambil kembali dari Blogspot: <http://studiislamkomprehensif.blogspot.com/2016/02/dzikir-dan-psikologi-reza-nur-arsyi.html>
- Bisri, M. (2017). Pengaruh Zikir terhadap Ketenangan dan Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Ulumuddin*, 87-102.
- Burhanuddin. (2020). ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 15-25.
- Darussalam, A. (2020). Pendekatan Psikologi dalam Studi Hadis. *Jurnal Al-Fikr*, 1-19.
- Hardi, F. N., & Sururi, L. F. (2022). Ketengan Jiwa dan Psychological Well-Being. *Jurnal Psikologi Islam*, 1-19.
- Hayati, N. (2022). Analisis Psikologi Pendidikan terhadap Hadis Perintah Salat kepada Anak. *Jurnal Ilmu Hadis*, 73-82.

- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 90-106.
- Jalaluddin, A. (2018). KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ. *Jurnal Studi Al-Quran dan Tafsir*, 36-50.
- Rozak, & Sari. (2021). PERANAN AGAMA DAN TERAPI DZIKIR DALAM MEMBENTUK MENTAL SEHAT. *Jurnal Ibtida*, 125-137.
- Sabarudin. (2023). KONSEP DZIKIR PERSPEKTIF HADIS. *MINARET JOURNAL OF RELIGIOUS STUDIES*, 1-7.
- Solihin. (2016). Penelitian Hadis (Ontologi, Epistemologi dan Aksiologi). *Jurnal Ilmu Hadis*, 61-68.
- Zein, M.A., K. M. (2013). *Ilmu Memahami Hadits Nabi (Cara Praktis Menguasai Ulumul Hadits dan Mustholah Hadits)*. Yogyakarta: PUSTAKA PESANTREN.