

Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa

Intan Nur Azizah
Noorsyifa

Korespondensi penulis: 2310912320022@mhs.ulm.ac.id

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Today, many adults are feeling anxious and restless. The troubles of life are evident all around them, not only because of the increasing demands and competition of life, but also because of the interference that disturbs the peace with confused ideas. Feelings of anxiety and confusion are not only experienced by those who are less well off, but also by those who are rich but feel empty inside. In Islam, dhikr is a way to overcome feelings of unease, by remembering Allah in everyday life. Zikr, which soothes the soul, is mentioned in the Koran and hadith as part of the instructions for overcoming inner anxiety and mental turmoil. Islam provides solutions to various human problems, including unstable psychological conditions. Remembrance of Allah allows the development of optimism and self-confidence, which can ward off mental anxiety. Anxiety, as an unpleasant emotional condition, arises due to emotional stress and inner conflict experienced by individuals. The Al-Quran is a source of verses that describe the human psyche as a reference for psychotherapy in overcoming anxiety. The Koran offers solutions to overcome anxiety through reading and writing based on its verses. There are verses in the Koran that provide guidance on how to face life without anxiety, including through dhikr psychotherapy which reduces anxiety levels.*

Keywords: *Remembrance, Peace of Mind, Anxiety, Remembrance Psychotherapy.*

Abstrak. Saat ini, banyak orang dewasa merasa cemas dan gelisah. Masalah kehidupan tampak jelas disekitar mereka, tidak hanya karena meningkatnya kebutuhan dan persaingan hidup, tetapi juga karena campur tangan yang mengganggu kedamaian dengan gagasan yang membingungkan. Perasaan gelisah dan kebingungan tidak hanya dialami oleh mereka yang kurang mampu, tetapi juga oleh mereka yang kaya namun merasa hampa batinnya. Dalam Islam, zikir menjadi cara untuk mengatasi perasaan tidak tenang, dengan mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari. Zikir yang menjadi penenang jiwa, disebut dalam Al-Quran dan hadis sebagai bagian dari petunjuk untuk mengatasi kegelisahan batin dan kegalauan jiwa. Islam memberikan solusi bagi berbagai masalah manusia, termasuk kondisi psikologis yang tidak stabil. Zikir kepada Allah memungkinkan pengembangan sifat optimis dan percaya diri, yang dapat mengusir kegelisahan jiwa. Kecemasan, sebagai suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, timbul karena tekanan emosional dan pertentangan batin yang dialami individu. Al-Quran menjadi sumber ayat yang menggambarkan kejiwaan manusia sebagai referensi psikoterapi dalam mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi untuk mengatasi kecemasan melalui bacaan maupun tulisan yang bersumber dari ayat-ayatnya. Terdapat ayat-ayat dalam Al-Quran yang memberikan petunjuk tentang cara menghadapi

kehidupan tanpa kecemasan, termasuk melalui psikoterapi zikir yang mengurangi tingkat kecemasan.

Kata kunci: Zikir, Ketenangan Jiwa, Kecemasan, Psikoterapi Zikir.

LATAR BELAKANG

Dalam ajaran Islam, salah satu metode untuk mengatasi perasaan ketidaknyamanan dan kegelisahan adalah dengan melakukan zikir, yang merupakan mengingat dan menyebut nama Allah dalam arti yang luas. Terkait dengan zikir sebagai sumber ketenangan batin, hal ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan dalam hadis Rasulullah dalam berbagai bentuk dan konteks. Karena itu, Al-Qur'an telah memberikan panduan bagi umat manusia dan memberikan solusi bagi berbagai masalah yang dihadapi oleh banyak orang, termasuk kondisi psikologis yang tidak stabil dan cemas. Al-Qur'an memberikan petunjuk dalam Islam untuk memastikan bahwa manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati mereka dengan menitikberatkan praktik berzikir kepada Allah SWT.

Manfaat zikir dalam menenangkan jiwa telah menjadi fokus penelitian yang menarik banyak perhatian, terutama di bidang psikologi, neurologi, dan ilmu sosial. Sebagai praktik spiritual dalam Islam, zikir dipandang sebagai sarana untuk mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan mental, serta memberikan ketenangan pada jiwa. Manfaat zikir dalam menenangkan jiwa seringkali berakar pada pentingnya kesehatan mental dan kebahagiaan emosional individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Praktik zikir memiliki efek positif dalam meredakan stres, kecemasan, dan depresi.

Beberapa penelitian menyarankan bahwa zikir, melalui pengulangan kata-kata pujian atau nama-nama Allah, dapat mempengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf, membantu mengurangi aktivitas otak yang terkait dengan tingkat stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelusuri aspek psikologis, seperti peningkatan konsentrasi, fokus, dan ketenangan batin yang terkait dengan praktik zikir. Pengulangan zikir yang berfokus membantu individu merasakan ketenangan batin serta membantu mengontrol emosi dan pikiran.

KAJIAN TEORITIS

Kajian tentang manfaat zikir dalam menenangkan jiwa berfokus pada dampak psikologis, neurologis, dan spiritual praktik berzikir dalam Islam. Melalui analisis aspek-aspek ini, penelitian tersebut mengevaluasi pengaruh zikir terhadap kondisi mental, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Analisis juga menggali bagaimana zikir memengaruhi aktivitas otak serta sistem saraf, yang dapat mengurangi reaksi otak terhadap tekanan dan kegelisahan. Selain itu, aspek spiritualitas ditelusuri dalam kajian ini untuk menyoroti bagaimana zikir membantu individu mencapai ketenangan batin dan kedekatan dengan Tuhan. Dengan dasar landasan keilmuan yang kokoh, kajian ini mengungkapkan bahwa zikir dalam Islam memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran spiritual dan meraih kedamaian jiwa. Penelitian ini merangkum perspektif ilmiah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manfaat zikir sebagai praktik spiritual yang mampu meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan jiwa kepada individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang mengadopsi pendekatan kualitatif. Pengumpulan informasi dilakukan dengan mengamati sumber-sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan zikir dan ketenangan batin. Sumber informasi ini meliputi buku-buku, artikel dalam jurnal, dan referensi lainnya. Setelah mengumpulkan data, dilakukan analisis konten untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang makna sejati dari zikir dan ketenangan jiwa, serta untuk mengeksplorasi hubungan di antara keduanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kata "zikir" dalam berbagai bentuknya dapat ditemukan sebanyak 280 kali dalam Al-Qur'an. Pada awalnya, dalam bahasa Arab, kata "zikir" memiliki makna yang serupa dengan kata lupa. Arti asli "zikir" juga merujuk kepada tindakan menyebut atau mengucapkan sesuatu. Makna kata ini kemudian berkembang menjadi "mengingat" karena sering kali, mengingat sesuatu tidak selalu harus diiringi dengan penyebutan kata tersebut. Bahkan, hanya dengan menyebut sesuatu tanpa melafalkannya dapat membantu hati untuk mengingat, bahkan dengan kedalaman yang lebih besar daripada sekadar menyebutkannya.

Makna dan Hakikat Zikir

Secara terminologi zikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat Allah yaitu dengan cara mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah dengan cara memuji-Nya, membaca firman-Nya yaitu kitab suci Al-Qur'an, mempelajari agama islam dan memohon hanya kepada Allah SWT. Zikir adalah praktik spiritual dalam islam dengan melakukan pengulangan kata-kata atau kalimat-kalimat tertentu sebagai bentuk pengingat dan persembahan kepada Allah SWT.

1. Zikir Menurut Para Ulama

Zikir menurut Imam Al-Ghazali zikir berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Jadi, zikir bukan hanya sekedar mengingat suatu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah SWT, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan. Makna dan hakikat dzikir menurut Imam Al-Ghazali adalah menjauhkan diri atau hati dari segala hal yang tidak berkaitan kepada Allah SWT, seraya mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, istigfar, dan lain sebagainya.

Abu Bakar Atjeh berpendapat dzikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau hati untuk mengingat Allah SWT, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Allah dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, memuji sifat-sifat Allah yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Hasan al-Bana menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Allah SWT adalah zikir.

a) Peran Zikir dalam Menenangkan Jiwa

Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan dari berbagai penyakit, dengan berzikir seseorang akan mendapatkan ketenangan jiwa, sehingga orang yang melakukan zikir hatinya menjadi tenang. Melakukan zikir secara teratur dan berkesinambungan tentu akan dapat melatih pikiran seseorang untuk tertuju pada satu zikir yang akan membuatnya mengingat Allah SWT. Karena sesungguhnya bermujahadah melalui zikir akan membuat hati dan pikiran seseorang tidak menyimpang dan akan selalu mengingat Allah SWT.

Zikir merupakan suatu ritual yang penting sebab zikir dianggap sebagai suatu cara untuk mengingat, menjunjung, serta memuji Allah SWT. Jika seseorang melakukan zikir dan mengingat Allah tentu saja Allah akan mengingat dan memperhatikan hambanya. Zikir dianggap sebagai salah satu cara untuk menyucikan jiwa dan menyembuhkan penyakit hati yang erat berhubungan dengan keimanan seseorang. Hati yang gundah, jiwa yang sedang resah, gelisah, dan cemas dapat disembuhkan melalui zikir. Pada umumnya dengan melakukan zikir dan berdoa maka akan mempertebal keimanan seseorang.

Metode dan Manfaat Zikir dalam Menenangkan Jiwa

Berikut adalah metode dan manfaat zikir dalam menenangkan jiwa:

1. Metode Zikir

Zikir memiliki beberapa metode yaitu:

a) Zikir Lisan

Zikir ini diucapkan dengan lisan, ada yang melakukannya dengan suara keras dan nada juga yang lebih suka dengan suara yang pelan. Zikir lisan bisa berupa pengulangan doa, kalimat tasbih, atau zikir lainnya yang diucapkan secara lisan sebagai bentuk ibadah dan pengingat akan kebesaran Allah.

b) Zikir Nafas

Dalam melaksanakan zikir nafas pengucapan bacaannya seiring dengan irama keluar masuknya udara atau oksigen saat bernafas. Zikir ini dapat membantu seseorang untuk berfokus dan menghubungkan aspek spiritualnya dengan ritme pernapasan yang seringkali diterapkan dalam meditasi atau praktik keagamaan guna mencapai ketenangan batin.

c) Zikir Posisi

Melakukan zikir dalam posisi tertentu, tidak bergerak sedikitpun dalam jangka waktu tertentu atau zikir posisi merujuk pada praktik mengingat Allah dalam berbagai postur atau situasi tubuh. Hal ini dapat dilakukan dalam berbagai kondisi seperti duduk, berdiri, berbaring, atau bahkan ketika menjalani aktivitas sehari-hari.

d) Zikir Qolbu

Dalam melaksanakan zikir qolbu bacaan zikirnya dilafadzkan di dalam hati. Praktik ini mencakup penulangan kalimat-kalimat atau nama-nama Allah secara batiniah, tanpa diucapkan secara lisan. Zikir qolbu bertujuan untuk membersihkan dan menenangkan hati serta menjaga kesadaran spritual dalam setiap aktivitas sehari-hari.

e) Zikir Sirri atau Rahasia

Proses zikir yang satu ini adalah sangat rahasia ketika zikir ini dilaksanakan hanya pezikir dan Allah saja yang tahu. Makhluk lain tidak ada yang bisa mengetahuinya bahkan malaikat sekalipun tidak mengeahainya. Tujuannya untuk memperdalam hubungan pribadi seseorang dengan Allah tanpa perlu dibagikan kepada orang lain.

2. Manfaat Zikir

Zikir memiliki beberapa manfaat, antara lain:

a) Ketentraman Batin

Zikir membantu menciptakan ketenangan batin dan memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT. Hal ini dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress, dan menciptakan suasana hati yang damai.

b) Pembersihan Jiwa

Zikir diyakini dapat membersihkan jiwa dan dosa-dosa kecil dan mendekatkan diri kebaikan-kebaikan. Orang yang ingat kepada Allah dengan sebenar-benarnya, pasti ia tidak akan terjerumus ke dalam maksiat dan dosa. Apabila pengalaman zikir itu akan tampak tanda-tandanya dalam setiap perbuatan dan perkataannya.

c) Memperbaiki Akhlak

Zikir diyakini dapat membantu memperbaiki akhlak dan perilaku seseorang. Lidah orang yang ahli zikir mengucapkan hal-hal yang buruk. Tubuh mereka tidak bergerak kecuali untuk menjalankan perintah-Nya, dan pikiran orang-orang yang selalu berdzikir tidak berkembang menjadi tindakan kecuali untuk Allah. Kata-kata yang mereka ucapkan bebas dari kebohongan, kekejian, dan fitnah. Pikiran mereka hanya tertuju kepada Allah. Pendeknya lidah mereka menutamakan apa yang dikandung hati mereka yang suci.

Hubungan Zikir dengan Kesehatan Mental

Kesehatan mental melibatkan upaya menjauh dari gejala gangguan mental seperti kecemasan, rasa gelisah, dan kurangnya motivasi, yang menggambarkan perilaku yang

sehat. Definisi WHO tentang kesehatan menyoroti dimensi positifnya, menggambarkan kesehatan sebagai keadaan yang mencakup keseluruhan fisik, mental, dan sosial yang sejahtera, bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Kesehatan mental mencakup berbagai aspek termasuk pandangan subjektif, keyakinan diri, kemandirian, keterampilan, interaksi antargenerasi, serta penghargaan terhadap potensi emosional dan intelektual individu. Individu dengan kesehatan mental yang baik adalah mereka yang merasa aman, memiliki harga diri yang kuat, menunjukkan emosi yang hangat, dan mampu memahami kebutuhan dunia secara seimbang dan positif, sambil menjaga keseimbangan dengan orang lain dan hidup sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, seperti dimensi biologis, kondisi kehamilan, kesehatan psikologis, kebutuhan akan interaksi sosial, serta bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungan, memiliki pengaruh penting pada berbagai tahap kehidupan. Hal ini berlaku pada semua kelompok usia, termasuk orang dewasa, anak-anak, dan remaja. Masa remaja menandai fase kompleks dalam perjalanan kehidupan individu, di mana mereka sedang menjelajahi dan menemukan jati diri mereka. Proses psikologis dalam masa ini melibatkan perubahan dari masa anak-anak ke dewasa serta peralihan dari ketergantungan pada orang lain menuju kemandirian. Masa remaja juga dikenal sebagai periode di mana perubahan fisik berlangsung cepat, energi melimpah, cenderung idealis, menunjukkan kemandirian, dan sedang mencari identitas diri. Di tengah fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tantangan baik internal maupun dari lingkungan sosial yang berdampak besar pada mereka.

Proses zikir berpengaruh pada kesehatan mental, terutama terkait dengan aspek pernapasan. Ini melibatkan kesadaran atau mindfulness yang dipraktikkan dengan fokus pada pernafasan. Melakukan zikir dengan memperhatikan pernapasan membantu mengurangi stres, mencapai ketenangan batin, meningkatkan konsentrasi, membangun sikap toleransi serta empati terhadap lingkungan, dan mengembangkan pemahaman diri dan kontrol pribadi. Kaitan antara dimensi spiritual dan kesehatan jiwa terletak pada cara individu menyerahkan diri kepada kekuatan yang lebih besar. Sikap pasrah semacam itu diyakini dapat membawa sikap optimis yang memunculkan perasaan positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, kesuksesan, perasaan dicintai, dan rasa aman.

Penerapan Zikir dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam perjalanan hidupnya, setiap individu seringkali menghadapi berbagai tantangan yang timbul sepanjang kehidupan. Kendala-kendala tersebut sering berasal dari internal diri, seperti perasaan kecewa, sakit hati, merasa tidak memiliki kekuatan, dan ketidaknyamanan emosional lainnya. Dalam kerangka Islam, salah satu metode untuk mengatasi perasaan-perasaan tersebut adalah melalui praktik zikir. Zikir adalah tindakan mengingat Allah yang berakar pada keyakinan akan-Nya. Sejumlah orang memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka percaya bahwa setiap masalah memiliki solusi, yang membantu mereka tumbuh sebagai individu yang positif, berpikiran optimis, dan memiliki kendali emosional yang stabil. Di sisi lain, sebagian kecil individu meragukan diri dan cenderung menyerah ketika menghadapi masalah. Mereka rentan terhadap perilaku putus asa, agresif, dendam, serta kesulitan mengelola emosi dengan baik. Bahkan, kondisi semacam ini kadang-kadang dapat menyebabkan gangguan dalam kesehatan mental.

Terdapat sejumlah penelitian terkait konseling melalui zikir yang berfokus pada menangani berbagai masalah kesehatan mental seperti kegelisahan, psikoneurotik, terapi psikoterapi Islam terkait kecemasan, dan gangguan fobia. Upaya ini bertujuan untuk menyatukan berbagai aspek kesehatan mental yang dapat diatasi melalui konseling yang berbasis zikir. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian menyeluruh yang secara mendalam mempertimbangkan penerapan konseling dengan zikir dalam konteks kesehatan mental. Konseling merujuk pada bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mengatasi masalah psikologis mereka sehingga dapat menyelesaikan masalah tersebut sendiri. Tujuan konseling meliputi pembantu individu dalam mencapai perkembangannya yang optimal, mengatasi kesulitan belajar, dan beradaptasi secara positif dengan lingkungan. Secara konseptual, tujuan konseling Islami sesuai dengan tujuan pendidikan Islam, yakni memperkenalkan individu tentang kedudukannya sebagai makhluk Allah dan membantu menyelesaikan permasalahan kehidupan sesuai dengan ajaran Islam.

Secara keseluruhan, tujuan konseling adalah membantu klien mencapai potensi optimalnya dengan kesadaran bahwa sebagai makhluk Allah SWT, seseorang memiliki kekurangan. Namun, penting untuk senantiasa hidup sesuai dengan pedoman Al-Qur'an dan hadis. Berzikir kepada Allah merupakan bagian tak terpisahkan dari Iman dan Islam yang memiliki perhatian khusus dalam Al-Qur'an dan Sunah. Terdapat banyak ayat Al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW yang membahas tentang zikir. Zikir merupakan kebutuhan

utama setiap manusia sejak awal kehidupan, di mana manusia percaya dan selalu mengingat Allah. Al-Qur'an menyebut kata zikir sebanyak 292 kali dalam 264 ayat dengan berbagai konteks yang berbeda. Tujuan zikir adalah untuk memperkuat hati, meningkatkan iman, dan memperdalam ketakwaan kepada Allah, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.

KESIMPULAN DAN SARAN

Zikir merupakan tiang yang kuat di jalan menuju Allah SWT, juga sebagai langkah utama di jalan menuju cinta kepada Allah, sebab orang tidak dapat mencapai rasa cinta tanpa mengingatnya secara terus-menerus. Orang yang beriman dan cinta kepada Allah hatinya selalu dihiasi dengan dzikrullah, dengan melakukannya secara teratur dan berkesinambungan tentu akan dapat melatih pikiran seseorang untuk tertuju kepada Allah SWT. Zikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati ulil alab, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabbnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, bahkan juga berbaring. Zikir dapat meneangkan jiwa dari gelisa dan cemas karena saat berzikir kita mengingat pencipta kita yaitu Allah SWT, kita ingat bahwa Allah ada dan selalu bersama kita.

Daftar Referensi

- Aini S, Santosa B. (2022). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational Management and Strategy*, 2(1), 11-20.
- Asmita W, Irman. (2022). Aplikasi Teknik Zikir Dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80-85.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 15-25.
- Kamila A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menenangkan Kecemasan. *Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Rofiq A, Sutopo. (2023). Tafakur dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 1-12.
- Setiawan MC, Mariana. (2023). Peningkatan Kesadaran Beragama Melalui Tradisi Dzikir Fida' Masyarakat Desa Tegalorejo Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo. *Social Science Academic*, 171-181.